

**CROIX ROUGE TOGOLAISE  
PROGRAMME SIDA**

**Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera** 

# **Manuel de Formation**

*Memory Works*

**Boîtes et Livres à Souvenir**

Lomé/Togo, Février 2005

**Pour vos commentaires et questions éventuelles vous êtes invités de contacter les personnes suivantes :**

<b>Pays:</b>	<b>Togo</b>	<b>Suisse</b>
Name:	<b>Blaise Komlan Sedoh</b>	<b>Josef Kasper</b>
Function:	Coordinateur national Sida	Responsable de programmes
Organisation:	Croix-Rouge togolaise	Croix-Rouge suisse, Coopération internationale
Address:	51, Rue Boko Soga B.P. 655 Lomé/Togo	Rainmattstrasse 10 P.O. Box CH-3001 Berne
Phone:	++228 905 92 52 ++228 221 21 10 ++228 221 60 30	++41 (0) 31 387 72 85
Fax:	++228-221 52 28	++41 (0) 31 387 73 73
E-Mail:	bsedoh@laposte.tg	josef.kasper@redcross.ch

# Table des matières

<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>3</b>
<b>LISTE DES ABREVIATIONS</b>	<b>5</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>6</b>
<b>TRAVAIL DE MEMOIRE</b>	<b>8</b>
<b>SCENARIO 1</b>	<b>9</b>
<b>SCENARIO 2</b>	<b>10</b>
<b>SCENARIO 3</b>	<b>11</b>
<b>SCENE 4</b>	<b>13</b>
<b>« LE LIVRE DES HEROS »</b>	<b>13</b>
<b>NELSON ET PUMLA</b>	<b>15</b>
<b>CONCLUSION</b>	<b>17</b>
<b>RECONNAISSANCE</b>	<b>18</b>
<b>MATERIELS</b>	<b>18</b>
<b>DESCRIPTION</b>	<b>19</b>
<b>LIVRES A SOUVENIR</b>	<b>21</b>
<b>EXERCICE 1</b>	<b>21</b>
<b>EXERCICE 2</b>	<b>22</b>
<b>DEDICACE</b>	<b>23</b>
<b>EXERCICE 3 : LES FENETRES</b>	<b>24</b>
<b>QUELQUES CONNAISSANCES SUR LES LIVRES/BOITES A SOUVENIR ET LA THERAPIE NARRATIVE</b>	<b>26</b>

<b>EXERCICE 2: RACONTER DE NOUVEAU</b>	<b>27</b>
<b>EXERCICE 5 : PENSEZ A LA RAISON D'ETRE DE</b>	<b>27</b>
<b>CES EXERCICES</b>	<b>27</b>
<b>EXERCICE 6 : PARTAGE EN PAIRS</b>	<b>28</b>
<b>EXERCICE 7 : AGRANDISSEMENT DES FENETRES</b>	<b>29</b>
<b>EXERCICE 8 : « LES MISE EN TRAIN »</b>	<b>29</b>
<b>EXERCICE 9 : COMMENT REALISER UNE BOÎTE</b>	<b>30</b>
<b>A SOUVENIR</b>	<b>30</b>
<b>EXERCICE 11 : REFLETER L'IMAGE DE L'AUTRE</b>	<b>32</b>
<b>EXERCICE 12 : ARBRE GENEALOGIQUE</b>	<b>33</b>
<b>UNE BALANCE EQUILIBREE</b>	<b>35</b>
<b>COMMENT REDIGER UN « TESTAMENT »</b>	<b>35</b>
<b>"LA CARTE MUETTE" (SCHÉMA CORPOREL)</b>	<b>38</b>
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>42</b>
<b>LE VOCABULAIRE</b>	<b>43</b>

## Liste des abréviations

MAP : Memory Action Projets

UCT : Université de Cape Town

OEV : Orphelin et Enfants Vulnérables à cause du VIH/SIDA

PVVIH: Personnes Vivants avec le VIH/SIDA

ARV : Anti-Rétroviraux

## INTRODUCTION

Ce manuel a été conçu pour aider les personnes/gens qui veulent intégrer les ateliers sur la conception des boîtes à souvenir comme partie de leur travail. Ces boîtes à souvenir permettent aux gens de recueillir/enregistrer les récits de leur vie. Le travail de « mémoire » a vu le jour grâce à un groupe de P.V.V.I.H., mères en Ouganda. L'usage de « ces livres/boîtes à souvenir » leur a permis à révéler leur statut sérologique à leurs enfants et de planifier l'avenir ensemble.

Ceci n'est pas pour ainsi dire que les boîtes à souvenir sont uniquement destinées aux P.V.V.I.H. et ces personnes qui sont tenues d'écrire exclusivement sur leur cas de séropositive ou qu'elles doivent être exclusivement utilisées comme outils pour se préparer à la mort. Beaucoup de personnes avec qui nous avons travaillé les ont utilisés pour lutter contre la mort. Toute personne souhaitant travailler de manière créative avec son récit de vie peut confectionner une boîte à souvenir. Un individu, un parent et un enfant, une famille entière ou un groupe peut/peuvent confectionner la boîte à souvenir. Ce manuel sera utile pour toute personne dirigeant un groupe comme partie de son travail.

Quand vous lisez les commentaires que certaines personnes ont eu à faire à propos de ces boîtes et livres à souvenir, vous verrez que les gens confectionnent les livres boîtes à souvenir pour diverses raisons. Vous allez aussi remarquer que dans la plupart des cas, ce travail a été réalisé en collaboration avec les PVVIH.

- « Ma boîte à souvenir m'a beaucoup aidé. J'écris dedans tout ce à quoi je pense. Chaque fois que je fais un rêve, je le mets aussi. »
- « Je parle de ma vie. Je suis entrain de dessiner ma mère à mes côtés, mon bébé et mon enfant. J'écris dans ma boîte à souvenir pour dévoiler mon statut sérologique. J'aime la boîte à mémoire parce que quand j'écris, le stress s'en va ».
- « J'ai dessiné ce poisson pour montrer que je suis en vie, tout juste comme un poisson dans l'eau ! »
- « J'ai amené ma boîte à la maison pour pouvoir la colorer et à présent elle ne reviendra plus, c'est une armoire dans laquelle mon enfant garde ses jouets et habits. »

- « C'était une bonne chose que nous n'avions pas assez de ciseaux. Ça nous a permis d'être proche les uns à côté des autres et ça nous a appris à partager.
- « Au début je n'aimais pas la boîte à souvenir, je pensais que j'aillais mourir, et puis je me suis rendue compte que c'était une bonne chose, j'ai remarqué que tout le monde avait du dynamisme et nous devenions heureux quand nous en faisons usage. »
- « Je pense que cela peut aider parce que quand je parle à propos de mon statut et de mes sentiments aux membres de ma famille, ils me disent de me taire car ne voulant pas écouter ce que j'ai à dire, je suis consolée en écrivant. »
- « Si je meurs cette boîte m'aura aidé à m'y préparer. J'ai écrit mes souhaits pour mes enfants ainsi que leur origine. Ceci non pas parce que j'accepte de mourir car j'ai le virus du Sida. Mais faisant partie d'une Campagne d' Action pour le Traitement, j'utilise cette boîte pour montrer aux gens comment lutter contre la mort, comment s'adapter et comment manger sain »

**" Travail de mémoire, Préparation à la mort ? Héritage pour orphelins ? Un combat pour la vie ? Taille unique adaptée à tous, ou le moment pour différencier les résultats obtenus. "**

***Par Jonathan Morgan***

Dans l'imagination populaire, le travail de mémoire est associé à une préparation à la mort. Il y a très peu de doute que le travail de mémoire classique comme par exemple la répartition de l'héritage aux orphelins, et la planification de succession, cadre mieux et devient beaucoup plus significatif face à la mort et au mourant. Néanmoins, dans les contextes de (ARV), ce genre de travaux a été élaboré pour assister les personnes vivants avec le V I H/SIDA à vivre positivement, pour pouvoir faire face à la vie, comme certains l'ont suggéré, à même célébrer la vie. Et il est bien entendu reconnu, que le plus grand service qu'une personne puisse rendre à un enfant dont son parent est une P.V.V.I.H. est de maintenir le parent en vie.

On se pose la question à savoir si ces formes contemporaines qui prennent le contre pied du travail de mémoire classique peuvent et doivent toujours être appelées comme travail de mémoire. Est ce que ce travail a perdu son objectif ? Est ce que ce travail a dépassé

l'approche « taille unique adaptée à tous », ou plutôt de la question suivante : Ce travail de mémoire n'a jamais fait l'objet d'une définition appropriée ? Ce document offre quelques définitions. Ça donne aussi une esquisse de comment les MAP (Memory Action Projets) une collaboration entre REPSSI et le Département de Psychologie de l'Université de Cape Town (U C T) a commencé à se pencher sur tous les produits mémorables offerts, et de faire sur mesure une gamme d'outils en réponse à un éventail de besoins et de situation auxquels sont confrontés les adultes atteints du VIH aussi bien que les OEV, tous avec des niveaux différents d'accessibilité au traitement et services.

## **TRAVAIL DE MEMOIRE**

NACWOLA (Association Nationale de Femmes vivants avec le V I H Sida) les pionniers Ougandais dans le domaine, désignent les livres à souvenirs premièrement comme un outil de communication entre les parents et enfants. Dans les cas où le traitement n'a pas été accessible, les messages clés qui sont communiqués aux enfants par les parents vivants avec le VIH sont ceux qui portent sur la révélation du statut VIH, sur le changement de santé grâce à la progression de la maladie, sur la possibilité de décès du parent, sur la planification de succession, et sur l'information des origines et histoire de la famille qui sont considérées comme moyen pour assister dans le processus de formation d'identité de l'enfant qui peut grandir sans parents.

Pour les besoins de cet article, ce genre de travail est désigné travail de mémoire classique.

Avant de commencer à examiner comment ce travail de mémoire a évolué dans le contexte de l'usage répandu des anti-rétroviraux, un essai de définition qui pourra réunir le travail de mémoire classique et contemporain sera tenté.

*"Le travail de mémoire"* peut être défini comme la création d'un endroit sûr, sans danger, l'abri qui contient le récit d'une histoire de vie. Cet endroit peut être une salle, l'ombre sous un arbre, un dessin ou une carte, une boîte à mémoire, un panier ou un livre. Dans les contextes thérapeutiques, le champ d'activités du travail de mémoire n'est pas nécessairement limité strictement au passé. Son objectif est souvent de traiter, s'occuper des difficultés au présent et son orientation principale tend vers la planification et l'avenir



Pour les besoins d'illustration, ce qui suit est une gamme de besoin de la patiente, et une sélection d'outils de mémoire réalisés et faisant l'objet actuellement de préparation de suivi et d'évaluation par des étudiants de troisième cycle et personnel de l'Université de Cape Town Département de Psychologie. La gamme de ces besoins n'est aucunement exhaustive et l'on ne doit pas supposer qu'un client en particulier ne trouvera pas aussi les autres outils de mémoire utiles et pertinents. Enfin la logique se trouve aussi à l'hypothèse que ce travail de mémoire doit être une intervention systématique et intégrée, d'autant plus qu'on travaille parfois avec plusieurs membres de la maison ensemble, et parfois seulement avec le parent vivant avec le VIH SIDA ou qui est malade du SIDA.

## **SCENARIO 1**

### **Client :**

Un adulte à un stade avancé du VIH qui n'a pas accès aux ARV.

**TRAVAIL DE MEMOIRE :** Les besoins anticipés de ce client sont mieux traités par le travail de mémoire classique tel que le modèle offert par une Association des femmes vivant avec le VIH SIDA en Ouganda et le manuel principale élaboré dans le cadre du Projet de Boîtes à souvenir (MBP-PBM) dans l'Unité de Recherche sur le SIDA jusqu'à 2003. Ce manuel a été élaboré en mettant l'accent sur l'aspect psychologique comme dans le cadre de projet de MA.P. (P.A.M.).

Ce client pourrait souhaiter :

- 1) Trouver sa propre raison pour la réalisation de sa boîte à souvenir
- 2) Passer en revue et raconter l'histoire de sa vie et accepter la mort probable
- 3) Préparer un testament
- 4) Établir les grandes lignes de son lignage et système de soutien de manière à ce que les enfants survivant puissent connaître leur racine et les personnes vers qui ils peuvent se tourner en cas de besoin.
- 5) Ouvrir la voix de communication avec les membres de la famille, les enfants y compris.

## SCENARIO 2

### Client :

Un adulte à un stade précoce ou moyen de la maladie du SIDA qui n'a pas d'accès aux ARV.

**TRAVAIL DE MEMOIRE** : Les besoins sont fort bien décrits par *le langage de narration thérapeutique et de Traitement par Alphabétisation*. Elle sera encouragée à trouver sa propre capacité potentielle, connaissance, et talents pour faire face à ce défi formidable. Avant que le VIH ne devienne SIDA, elle pourrait être en mesure de ralentir et même renverser le cours de la maladie par les soins qu'elle se donne elle-même et en acquérant à fond une gamme de possibilités de traitement.

**Dans le contexte d'un groupe de soutien**, cette cliente pourrait souhaiter : Effectuer un voyage guidé dans lequel elle décalque une carte corporelle d'elle-même, à l'échelle humaine sur une feuille de papier. Ceci est une occasion pour explorer, enregistrer et revoir les façons dont elle voit son corps, c'est à dire sa vie en général. Les schémas corporels peuvent capter et saisir les marques que la vie laisse sur notre corps (rides d'expression, cicatrices, infection, bleus, tâches de beauté), et peuvent aussi être élargies pour tracer et pointer les sentiers que nos corps font à travers la vie (nos vies ancestrales, voyager et espoirs). C'est une occasion pour s'engager dans des portraits nature, et d'instrument de projection de long métrage.

En tant que travaux d'art et moyen de communication, les cartes corporelles transmettent de puissants messages. On peut faire usage d'une carte corporelle pour exprimer comment une infection s'est déclarée, comment un remède traditionnel a aidé, ou comment un sentiment a touché le cœur. Dans une autre carte corporelle vous pourrez trouver une histoire de révélation, dévoilement du statut qui fait l'objet d'un partage dans le groupe. A cause de la nature hautement évocatrice de la procédure, cet usage des cartes corporelles doit être fait avec prudence, pour éviter la **ré-traumatisation** possible de clients qui ont fait face à des défis significatifs. On ne peut pas assumer que la cartographie corporelle soit une thérapie en soi.

## SCENARIO 3

**Client** : Ce client est porteur du VIH, a atteint la phase 4 de la maladie, le taux de CD 4 a atteint un niveau aussi bas que 200, mais il était en mesure d'avoir accès aux traitements d'ARV.

**TRAVAIL DE MEMOIRE** : A un niveau, les besoins de ce client se focalisent peut être de manière interne autour de l'adhérence. La prise des antiretroviraux demande /exige que les patients prennent les médicaments plusieurs fois par jour (d'habitude trois), chaque jour pour le reste de leur vie, pour que les médicaments puissent être efficaces et pour éviter le développement de résistance. Ce client aurait peut-être besoin de bien surveiller sa maladie; de gérer ses émotions et de maintenir les canaux de communication ouverts avec un nombre d'autres personnes y compris les agents de santé.

Les raisons pour lesquelles les patients s'efforcent à respecter la prise correcte des médicaments ont beaucoup plus à faire avec des facteurs psychosociaux que ceux purement médicaux. A titre d'exemple, supposons qu'un patient n'a pas dévoilé son statut à d'autres membres de sa famille, ce qui rend difficile le fait de garder les antiretroviraux à domicile, et de les prendre aux heures du repas. Ou qu'il soit devenu déprimé et oublie facilement de les prendre. Ou il se peut qu'il n'ait pas assez d'argent pour atteindre la clinique à temps pour ramasser sa ration mensuelle d'antiretroviraux. Tout ce qui précède constitue des questions que le médecin, l'infirmier et assistante sociale et d'autre groupe de soutien doivent savoir avant de pouvoir offrir leur assistance.

C'est dans ce contexte qu'un carnet de pointage a été élaboré. Les carnets de pointage font partie du travail de mémoire dans le contexte des ARV afin d'aider les patients à ne pas oublier, entre autres, de prendre leur médicament.

Une version réduite de la carte corporelle grandeur nature et des feuilles vierges composées de papiers calque transparents, compose un agenda qui est gardé par le patient, dans lequel il mentionne les changements physiques et émotifs en cours de son traitement.

Sur la première feuille de papier, après une semaine, une infection pourrait être enregistrée et marquée sur la cuisse gauche. La deuxième semaine, cette infection peut s'aggraver ou diminuer. Une toux causée par la Tuberculose peut se localiser sur la poitrine. Avec l'accord du patient, le docteur peut dessiner un poumon ou bien marquer le nombre de CD4 sur une page. Un changement dans l'environnement du client,

par exemple le fait d'être forcé à vivre dehors en résultat de la révélation de son statut VIH, peut être enregistré en tant que note en dehors du corps.

Dans ce contexte et d'autres, la communication entre le docteur et le patient, entre le patient et membres de la famille, entre membres du groupe de soutien peut être renforcée. Certaines limites de ces cartes sont celles qui sont unidimensionnelles ; ne sont pas maniables, et ne gardent pas de secrets. En réalisant le carnet de pointage, qui est considéré comme un outil de communication, le patient tient désormais un journal. Avec chaque nouvelle page, vous commencez à animer la monotonie et les limites temporelles de votre carte corporelle. Ceci constitue l'information que nous donne, EVE Subotzky, Dr à la clinique Masiphumelele, la personne clé de l'élaboration et le pilotage de projets de réalisation des livres et cartes de suivi ou pointage.

« Les carnets de pointage m'aident à visualiser la personne en entier non pas des parties de leur corps et organes, mais leurs pensées et soucis, même si je ne suis pas en mesure de les adresser sur le champ, il est important que je sois en mesure de les reconnaître. Avec un nouveau patient, j'étais touchée de voir comment son rapport a prévu de l'espace pour communiquer la bonne santé et non seulement la maladie. Les jolis graphiques d'un autre patient ont évoqué toutes les complexités et paradoxes sur le fait d'être à la fois heureux, anxieuse, mal en point et en meilleure santé.

Son dépistage a aussi illustré un nouveau symptôme significatif : la neuropathie périphérique, que j'aurai pu bien manquer autrement. Le carnet de pointage d'un autre patient n'a pas seulement relevé tous les changements dramatiques, émotionnels et physiques qu'il a surmontés dans les derniers mois, mais aussi comment il utilisait ce carnet pour me communiquer son inquiétude concernant son fils qui était très malade mais dont la santé s'améliorait progressivement grâce à l'usage des ARV.\*

Noxolo Mahdro était la première personne à avoir osé révéler publiquement son statut à Masiphumelele. Elle est présentement une personne qui s'occupe d'adhésion au CIPRA, et fait aussi partie du groupe de travail sur les projets de « MAP ». Voici ce qu'elle a déclaré concernant son propre carnet : "Au cours de la semaine je l'ai montré à ma fille et je lui ai expliqué pourquoi je ne me sentais pas bien et pourquoi je ne pouvais pas l'aider à faire son devoir. Elle m'a bien

compris. Une autre semaine, elle me voyait avec les mains en l'air et bien en forme. "

## **SCENE 4**

### **Client :**

Un enfant affecté qui a une mère séropositive et qui a ou non l'accès au traitement.

**TRAVAIL DE MEMOIRE :** Vivre en sachant ou en soupçonnant que la personne qui te prend en charge, soit ta mère ou ton papa, a le V I H, n'est pas du tout facile. Il est très important que cette personne puisse communiquer avec toi, et te laisse la chance d'exprimer ton anxiété, de discuter ouvertement tous ces problèmes plutôt que de considérer cette maladie comme ".Tabou ".

La manière dont la discussion sera conduite peut constituer une autre forme de traitement, soit par interview ; soit par exercices d'évaluation ou en organisant les groupes de parole.

Pour faire face aux défis auxquels sont confrontés plusieurs enfants vulnérables ; un livre particulier « **Livre des Héros** » a été réalisé. C'est un livre de souvenir qui combine plusieurs différents types d'interventions infantiles.

« **Le Livre des Héros** », c'est un document dont l'auteur est l'enfant même. En rédigeant ce document, il obtient un caractère spécifique qui lui permettra de relever certains défis dans sa vie personnelle. Le processus de la rédaction de « Livre des Héros » peut être décrit comme étant un exercice donné à un groupe d'enfants, pendant lequel, ils dessinent leurs vies quotidiennes ou ils racontent les récits de leur vie. Cet exercice a comme objectif principal de les aider à surmonter leurs difficultés ou à relever leurs défis.

A la fin, chaque enfant aura un agenda ou un petit livre, qu'il a fabriqué lui-même, qui contient des messages qui vantent des épreuves réussies et qui met en évidence des qualités qu'il admire.

« Le Livre des Héros » met l'accent particulier sur « la Thérapie Narrative » et « L'extériorisation des sentiments les plus profonds » la théorie développée par Michael White et David Epston. Il y a aussi des éléments positifs en ce qui concerne l'art d'expression et des dessins dans le processus de rédaction de ce livre. En utilisant « Le Livre des

Héros » l'enfant va vouloir surmonter des problèmes auxquels il est confronté quotidiennement : lié soit au comportement ; ses sentiments personnels ainsi que d'autres problèmes sociaux, par exemple des problèmes liés au comportement ; on peut citer: l'énurésie, concentration faible, l'agressivité ou les bagarres. Quant aux problèmes émotionnels, il s'agit de dépression ; l'anxiété ; la désolation ; et la tristesse. Et les problèmes sociaux peuvent être par exemple : garder le bétail au lieu d'aller à l'école ou faire le ménage, ou subir tout autre forme d'abus à la maison. La meilleure formule, dans cet exercice d'extériorisation de sentiments est la suivante :

1- Un problème particulier est identifié et surnommé.

2 – Ce problème est considéré comme quelque chose qui est à l'extérieur de la personne, et qui n'est pas lié à son identité ; ou qui ne peut être l'objet de désordre de comportement ou de moquerie.

3 – Le bon moment est identifié quand la personne qui est en face de ce problème se sent capable de le surmonter ou a espoir de faire face à ce problème.

4 - Il y a plusieurs tactiques que la personne peut utiliser ou qu'elle a déjà commencé à faire pour pouvoir résoudre le problème. Et quand l'enfant aura fini ses dessins et de les expliquer, on considère que la partie principale de « Livre des Héros » est réalisée.

Après, le co-auteur reprend l'histoire sous forme écrite, et la raconte à l'enfant. Cette partie qui est reprise par le co-auteur constitue l'introduction de ce livre, et elle reste à côté des explications que l'enfant a données à ses dessins.

A la page suivante, vous trouvez un exemple d'une histoire d'un héros, qui a été raconté à Helen Merintpes et Jonathan Morgan par un enfant et la personne qui le prend en charge. Les deux ont pris part à l'atelier qui a été organisé par l'Institut des Enfants, UCT.

## **Nelson et Pumla**

*C'est un récit de deux héros. Nelson et Pumla. Nelson vivait avec sa maman et son papa. Il aimait tellement sa maman. Ils chantaient ensemble. Elle était sympathique. Malheureusement, la maman tomba malade et décéda. Elle serait fière de voir comment Nelson est devenu un héros si elle était toujours vivante.*

*Après la mort de sa mère, les choses sont devenues difficiles à la maison. Il n'y avait plus assez de nourriture, et assez d'argent pour envoyer Nelson à l'école. Tout le monde soufflait et plusieurs fois Nelson était battu.*

*Un jour, Nelson prend une décision. Il alla voir son directeur PUMLA, et lui expliqua sa situation qu'il a été trop abusé, qu'il ne pouvait plus supporter cette situation.*

*PUMLA regarda les bâtiments de son école, qui était utilisé seulement pendant la journée, non pas la nuit, et regarda aussi ce garçon courageux qui avait besoin d'un endroit sûr pour s'abriter. Elle lui dit : « tu peux vivre dans cette école. A ce moment, le héroïsme qui était en Nelson, raconta le héroïsme qui est en PUMLA .PUMLA transforma son école en un centre communautaire pour aider les enfants. Elle et d'autres enseignants commencèrent un programme de nourrir les enfants pendant 7 jours afin que les enfants qui n'avaient pas l'accès à la nourriture à la maison pendant les week-ends puissent venir à l'école pour manger et même les samedi et les dimanches. Elle amena les poulets et Nelson chercha d'autres gamins pour l'aider à prendre soin de ces poulets et à manger les œufs. Ils ont obtenu des résultats positifs.*

*Nelson habite à l'école avec six autres enfants. Ils sont devenus comme ses frères et sœurs. Mais, il n'a jamais oublié son frère qui est décédé.*

*Pour se distraire, Nelson jouait au football. Il voulait aider d'autres enfants à se sentir à l'aise aussi. Il a rejoint un groupe d'enfants. Il les sensibilisait et les enseignants sur « l'abus des enfants »*

*Nelson est un héros car il a brisé le silence qui a entouré l'abus des enfants et a lutté pour ses droits ainsi que pour ceux des autres.*

*Une personne « héros » ; c'est une personne qui a surmonté ses difficultés. Un expert, c'est quelqu'un qui a assez d'informations sur un sujet donné, et qui a reçu de l'expérience. Nelson est un héros, car il a su arrêter l'abus dans sa vie, et a su prévenir le même sort à d'autres*

*enfants. Il est devenu un expert en matière d'abus contre les enfants. Il peut vous dire qu'elle est la différence entre l'abus verbal, physique et les abus sexuels. Il peut vous parler des droits d'un enfant face aux différents types d'abus.*

*Il est dit : « Parents et éducateurs vous avez le droit de frapper les enfants mais, pas les frapper jusqu'à ce qu'il y ait des plaies et les marque. Et le gouvernement a le devoir d'enseigner aux parents aux éducateurs d'autres méthodes pour discipliner les enfants. »*

*Il sait déjà que depuis 2000, la loi interdit aux enseignants de frapper les enfants. Pas de gifles à l'école. Avec toutes ses qualités d'un héros, et grâce aux soutiens des gens de bonne foie comme PUMLA, Nelson peut espérer d'avoir un futur brillant »*

Les « Livres à Souvenirs » peuvent être comparés aux "livres des héros, dans lesquels l'enfant se sent affligé et se rappelle un Etre cher qui n'existe plus. C'est de même, pour un grand parent qui se rappelle son petit enfant décédé à cause du VIH SIDA, et sa petite fille qui est affligée à cause de la mort de sa mère. Toutes ces personnes peuvent admirer l'importance et le sens significatif de ce livre. C'est quelque chose, qu'ils peuvent réaliser ensemble. Le projet de réalisation des cartes et six millions des boîtes livres à souvenirs, reconnaît que le service le plus important que nous pouvons rendre à un enfant qui a un parent séropositif, est de fournir tous les efforts possibles pour maintenir ses parents vivants.



## CONCLUSION

L'objectif de ce document n'était pas de démontrer que le travail classique de réalisation « des objets de souvenirs » est dépassé, et que ce qui se fait actuellement est mieux ou spécial. Dans cette époque nous sommes en train d'élaborer une politique de distribution des ARV (Antiretroviraux) ; il reste un million d'enfants qui ont déjà perdu, qui sont en train de perdre ou qui perdront les personnes qui leurs sont chères. Dans ce contexte, un besoin se fait sentir de planifier les ateliers successifs sur le travail mémorable.

Le danger est que, si le travail de Mémoire reste seulement dans ce cadre il n'y aura pas une opportunité pour évoluer vers un travail transformatif et révolutionnaire. En se basant sur l'idée que le traitement est un rêve qui ne peut être atteint, ce serait dangereux d'être complice de cette intolérable et inacceptable distribution des ressources. Il ne faut pas supposer que le travail mémorable est un combat pour la vie, et non pas un combat pour la mort. La plupart des personnes qui sont sous les ARVs peuvent mourir d'autres choses qui ne sont pas liées nécessairement au VIH /SIDA, tels que les accidents de voitures ; les crises cardiaques, meurtre etc. Chacun de nous, peut vivre comme elle peut mourir à tout moment. Le travail de mémoire est pour tout le monde.

Dans les différents contextes, il faut mettre l'accent particulier sur le partage ; la guérison, la documentation et sur la maîtrise de soi.

Le temps est passé qu'un seul model d'approche a été appliqué dans les ateliers de travail mémorable.

Il est encourageant de constater que ce document a su démontrer que les besoins d'un patient et que son traitement doit être pris en considération lors de l'élaboration de projets mémorables.

En dernier lieu, si le travail mémorable ne parle pas seulement de la mort mais aussi de la vie, et si ce travail mémorable prend en compte le futur ainsi que le passé, pourquoi on l'appelle toujours « Travail de mémoire » ? Ce travail peut être comparé à un rétroviseur d'une voiture qui est en circulation. Considéré comme un concept, il peut donner lieu à un champ d'études, le terme "mémorable" est assez fort pour embrasser une diversité de sentiments.

Dans le vrai sens du terme, comme le tic-tock, un précède, l'autre suit, cela va de même pour « le Travail de mémoire ». Les évènements se succèdent.

## RECONNAISSANCE

- A tout le monde qui a créé ce travail, en particulier Anya Subotzky qui a mené l'implémentation du projet qu'elle a commencé au AIDS and Society Research Unit, UCT, en 2003
- A Noxolo Mahabo, Lizime Kweyama et Xolisa Sijora et aux membres de Nasiphumelele pour leur soutien ainsi que pour leur courage et créativité. Et aussi à leur docteur et collègue Eve SUBOTZKY.
- A Pumla et Nelson, ainsi qu' Hélène Meintjies à l'Institut des Enfants, U C T.
- Au groupe dynamique, large et enthousiaste M A P., ainsi qu'au groupe de travail qui a intégré également Sally Swartz, Sia Maw, Pumla Gobodo Madikizela, Johann Louw ; Natalie le Cleusier, Reygana Adams, Peter Schaupp, Anne Turner, Jo Stein et les étudiants de MA CLIN.
- Au REPSSI et ses partenaires impliqués au projet de réalisation de dix millions de mémoires.
- A Jane Salomon de nous avoir montré les cartes du corps
- Au groupe de Khayeitsha.
- A Carol Lindsay Smith, Béatrice Were et NACWOLA pour les premières étincelles.
- Nos remerciements vont également aux organisations suivantes T A C, MSF, CIPRA, qui sans cesse nous rappellent qu'il ne faut jamais accepter que les gens meurent à cause de ce virus traitable

## Matériels

Avant que nous n'allions plus loin, voici une liste complète des matériaux que vous trouverez très utile. Vous pourrez utiliser cette liste pour vous aider à préparer vos ateliers.

	<b>Matériel</b>	<b>Description</b>	<b>Quantité</b>	<b>Fournisseur</b>	<b>Cocher</b>
1	Boîtes et cartons pour les couvertures	Il serait bon si tout le monde pouvait apporter sa propre boîte, cela pourrait être n'importe quelle boîte, une boîte à chaussures ou une boîte plus petite ou plus grande, et deux morceaux de cartons pour couvrir le dessus de chaque boîte.	1 par personne	Boîte à ordures Poubelle, magasins	
2	Papier	Si votre organisation a beaucoup de papier avec de l'impression d'un côté apportez en beaucoup	Quelques rames de papier	?	
3	Photocopie de photos	Si les gens peuvent les apporter au premier Atelier, elles peuvent être photocopées rapidement, retournées et incorporées dans les boîtes et livres	?	Maison	
4	Crayon huilé/cire	Acheter si possible la marque Crayola, elles sont des couleurs plus vives et ne coûtent pas beaucoup plus chères	1 petit paquet de 10 pour chaque groupe de 3 participants	Papeterie	
5	Colorant alimentaire	Une série de rouge, vert, jaune et bleue	Série de 4 pour chaque groupe de 3 participants	Supermarché	
6	Pinceaux	De très petites et minces qui peuvent être insérées dans les bouteilles de colorants alimentaires	4 pour chaque groupe de 3 participant	Quincaillerie	
7	Stylo/Feutre	Les moins chers	1 chacun	Papeterie	
8	Ciseaux	Petits	1 paire pour chaque groupe de 3 participants.	Quincaillerie	
10	Clous	Clous de 10 cm	5 pour chaque groupe de 3 participants	Quincaillerie	

11	Marteaux	Les moins chers	1 pour chaque groupe de 5 participants	Quincaillerie	
12	Trombone	De taille régulière sans revêtement plastique de préférence, n'importe quel genre fera l'affaire	1 paquet	Papeterie	
13	Ficelle	Pas trop épaisse	1 rouleau par participant	Papeterie	
14	Sachets à ordures		1 rouleau	Supermarché	
15	Des bouteilles d'eau pour laver les pinceaux et éponges			?	
16	Colle	N'importe quel genre de colle qui peut s'adhérer au papier, on peut même en faire avec de la farine et de l'eau, (voir la rubrique intitulée <b>collage</b> dans le manuel)	1 litre par groupe de 20 participants		
17	Étiquettes	Un autocollant pour écrire le nom de chaque personne dessus	1 par participant		
18	Cutter	Ces lames avec une manche pour couper les couvertures de livres	1 pour chaque groupe de 5 participants	Quincaillerie	
19	Beaucoup de vieux journaux	Pour travailler dessus pour que les participants ne fassent pas de saletés			

# Livres à Souvenir

## EXERCICE 1 : COMMENT REDIGER UN LIVRE A SOUVENIR ?

Vous aurez besoin du carton pour la couverture, du papier pour les pages, une petite ficelle ou corde, un trombone et quelques clous. Un marteau est aussi nécessaire.

- Choisissez les mesures de votre livre (vous voulez qu'il rentre à l'intérieur de votre boîte?) et coupez le carton choisi en deux morceaux pour faire la couverture.
- Décider le nombre de pages et mettez les entre les couvertures.
- L'étape suivante consiste à relier les pages. Alignez les pages et les couvertures et après, prenez un marteau pour enfoncer le clou à travers les couvertures ainsi que toutes les pages, au milieu de la page et à deux centimètres du bord.
- Laissez le clou, et mettez des trous tout le long des arrêts, jusqu'aux extrémités, de la couverture.
- Prenez le trombone, pliez le en aiguille, et commencez à coudre les pages jusqu'à ce que le livre est relié. Après, attachez un nœud dans la ficelle.
- Le facilitateur devrait fabriquer le premier livre comme exemple et qui peut être utilisé comme livre de suggestions à la fin de l'atelier. Posez ces questions aux participants pour enregistrer leurs réponses dans le livre : 1-ce qu'ils ont aimés 2- ce qu'ils n'ont pas aimés 3- comment l'atelier peut être amélioré. C'est un outil d'évaluation très utile pour le facilitateur.

## **EXERCICE 2 : COMMENT DECORER LA COUVERTURE OU LA PREMIERE PAGE ?**

Après avoir réalisé le livre, la plupart des personnes préfèrent décorer la couverture ou la première page. Cet exercice peut être effectué le même jour que la création du livre.

Peut être que c'est le meilleur moment pour introduire notre technique d'art favori.

Vous aurez besoin de crayons à cire, du colorant alimentaire ainsi que le pinceau.

- Dessinez quelque chose avec votre crayon en appuyant très fort
- Peignez au dessus de votre dessin avec les couleurs liquides.
- Observez comment la cire ne permet pas aux couleurs utilisées d'être absorbés par le papier ainsi que l'effet que ça produit. Expérimentez cela avec les différentes couleurs.
- Cette technique peut être utilisée sur d'autres pages de votre livre et aussi sur votre boîte. Ecrire avec un crayon blanc puis peindre par-dessus avec les colorants marche très bien

Vous pouvez écrire votre nom ou bien dessiner une image pour décorer votre couverture ou première page.

## Dédicace

Quand vous allez à la bibliothèque et que vous ouvrez un livre, vous y retrouverez certainement de telles phrases :

- " Ce livre est dédié à ma mère, mon père qu'ils se reposent en Paix "

- " Ce livre est dédié à mes enfants, qu'ils soient sains et saufs, qu'ils soient heureux éternellement "

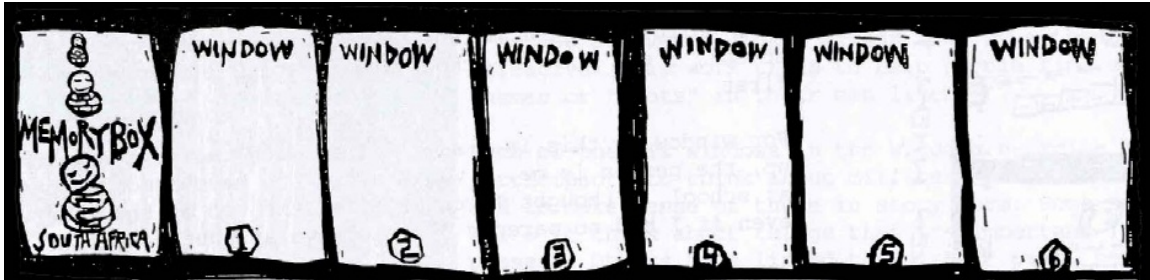
- " Ce livre est dédié à moi même, afin que je puisse réaliser beaucoup de choses "

Peut être vous aussi, vous voulez dédier ce livre à quelqu'un qui vous est cher.

Pourquoi pas, c'est le moment.

### EXERCICE 3 : LES FENETRES

Si vous êtes en train de réaliser un livre ou une boîte, ces fenêtres vous permettront de choisir quelles histoires ou souvenirs vous allez écrire ou décrire dans votre récit.



Voici une des manières d'introduire "Les fenêtres".

"Le récit de votre vie est certainement long. Votre livre ou boîte ne peut pas tout contenir. Quels sont les événements de votre vie, qui vous ont tellement marqué, que vous aimerez commencer avec ?

Les fenêtres vous permettront de décider. Chaque fenêtre constitue une étape ou événement qui a eu lieu dans votre vie. Peut être que vous voulez commencer maintenant, ou vous préférez revoir votre histoire. Vous pouvez faire une introduction ou dessiner une petite image dans les six fenêtres. Ça dépendra de votre volonté.

Voici un exemple des fenêtres remplies

Busi explique le contenu de ses fenêtres :



PLOT/ THE FIGHTING SPIRIT EVEN WHEN THINGS ARE MORE TOUGH.



**Objectif** : il faut avoir un esprit combatif, même si la situation est très difficile. Tel est l'objectif de cet exercice

**Fenêtre 1** : quand j'avais 5 ans comme vous le voyez, la personne semble triste. C'est le début de mes difficultés.

**Fenêtre 2** : j'ai dessiné un livre. C'est le début de mes études. J'étais contente, la famille qui m'a adoptée m'a acheté la tenue d'uniforme et ma mère adoptive m'a accompagnée à l'école, j'étais intelligente en classe de CM1, j'étais la première.

**Fenêtre 3** : j'ai dessiné une échelle, à côté, j'ai mis les pas qui montent. Je commençais à faire des progrès à l'école et je pensais que j'allais atteindre le sommet de l'échelle, malgré le fait que je n'avais pas de parents. Je pouvais avoir accès à l'éducation comme les autres enfants.

**Fenêtre 4** : les pas, cette fois ci, descendent. Je me suis dessiné le jour où je devais abandonner l'école. Ma famille adoptive ne me traitait pas correctement. J'étais comme un esclave. Je suis partie à Gauteng habiter chez quelqu'un que je pensais allait m'aider et m'aimer, mais ce n'était pas le cas. Mais je voulais vraiment retourner à l'école. J'ai expliqué ma situation à un directeur d'une école, et un enseignant a proposé de payer mes frais de scolarité pour la classe de 7<sup>ème</sup> et 8<sup>ème</sup> et arrivée à la classe 9<sup>ème</sup>, elle ne pouvait plus. Comme je ne pouvais pas non plus me payer les frais de scolarité, j'ai décidé d'aller à Cape Town pour travailler au restaurant. Et en 1994, je suis retourné à l'école et payer mes frais de scolarité moi même.

**Fenêtre 5** : j'ai dessiné une ombre. J'ai été dépistée, et quand j'ai appris que moi et mon enfant, nous étions séropositifs, j'ai pris la décision de rester sur place, découragée, et attendre le dernier jour. J'étais déçue, car au moment où je me battais pour avoir une vie meilleure, le VIH/Sida est venu bouleverser tout.

**Fenêtre 6** : quand j'ai rejoint TAC ma vie a changé. Je suis devenue une personne pleine d'espoir. C'est pour cela que j'ai dessiné mes bras ouverts en l'air, la confusion et l'ombre ont disparu.

## **Quelques connaissances sur les livres/boîtes à souvenir et la thérapie narrative**

L'exercice de fenêtres permet aux personnes de commencer à penser sur la partie de leur vie qui leur semble la plus importante, et qui ont besoin d'une attention particulière lors des discussions ou d'être exprimé d'une façon ou d'une autre (en écrivant, en dessinant, en parlant.....)

Le travail de réalisation des boîtes à souvenir a été inspiré par une école de pensée, intitulée "La thérapie narrative". Cette façon de travailler avec les personnes et leurs récits de vie, a été initiée par Michael White et David Epston. Un récit de la vie de quelqu'un est l'ensemble des événements qui se sont produits pendant une certaine période et qui sont liés les uns aux autres. Ce travail permet aux participants de se fixer les objectifs pour leur vie.

Chaque fenêtre donne l'occasion aux participants de revoir les différentes étapes ou parties de leur vie, et de leur donner une direction.

Quelques personnes utilisent les six fenêtres pour penser aux choses les plus importantes dans le présent. Et d'autres commencent à partir d'un ancêtre particulier et racontent leur vie jusqu'à ce jour. Il y en a d'autres, qui utilisent ces fenêtres pour exprimer leur espoir ou peur pour le futur comme si c'était leur préoccupation majeure lors de l'exercice.

De toutes les façons, l'exercice à "fenêtres" peut être considéré comme un instrument projecteur, un écran sur lequel les gens lancent leurs souvenirs, ainsi que leurs pensées. Cela semble intéressant et utile pour eux et pour les autres qui sont dans les mêmes situations, ou qui font partie d'un même groupe de soutien, puisqu'ils peuvent effectuer le travail ensemble.

Mais, le plus important c'est que cet exercice donne un point de départ pour les participants, ils doivent réfléchir comment ils veulent se présenter. Après avoir rempli les six fenêtres avec des mots et des symboles, les participants peuvent commencer à penser à propos du contenu de leur récit (voir exercice 4).

## **EXERCICE 2: RACONTER DE NOUVEAU**

**OBJECTIF : *réconforter les personnes en leur racontant leurs récits d'une manière encourageante***

Le plus souvent quand nous pensons au passé de notre vie, nous pensons aux défis. Et nous avons l'inquiétude que nous avons déjà perdu le combat. Par intermédiaire de boîtes/boxes à souvenir, et grâce au « traitement narratif » nous pouvons aider nos collègues à se considérer comme les vainqueurs et les héros, plutôt que des personnes vaincues.

La stratégie est la suivante :

- Les participants vont se regrouper en pairs et ils vont se partager les récits de leur vie ; les parties dont ils sont décrits dans les fenêtres.
- Chacun va écouter attentivement l'autre en prenant des notes ou en dessinant, tout dépendra de la partie qui lui a marqué.
- Quand ils auront fini, ils pourront raconter de nouveaux les récits de leurs collègues, en tenant compte de ce qu'ils ont noté ou dessiné.
- Il faut être sûr qu'en reprenant les récits suivis, vous insistez particulièrement sur les événement heureux, qui peuvent donner l'espoir ; ou sur les qualités que vous aurez admirée chez votre collègue ; sur les difficultés surmontées pour prouver qu'il est héros.....
- En faisant cet exercice, faites comme si vous étiez devant un jury, qui vous a accordé tout juste quelques minutes pour démontrer que cette personne est le héros de l'année et qu'elle mérite le premier prix.

## **EXERCICE 5 : PENSEZ A LA RAISON D'ETRE DE CES EXERCICES**

Vous aurez probablement l'impression que cet exercice est une bonne idée. Mais, ce qui est important dans notre contexte est de faire comprendre aux participants les raisons positives de compléter ces exercices. Et, il faut les motivez afin qu'ils puissent s'engager dans le processus et qu'ils puissent découvrir eux-mêmes la signification de ces boîtes ou livres à souvenir ainsi qu'à l'usage qu'on en fait.

Les questions suivantes servent à forcer les personnes à réfléchir sur les raisons pour lesquelles elles sont en train de faire cet exercice ; pour les motiver davantage. Ils auront à répondre aux questions posées, et en écrivant les réponses, ils ont déjà la base de discussion, soit oralement ou par écrit. Vous pouvez poser ces questions au début des débats ou après quelques séances. Les réponses varient au fur et à mesure du déroulement de la séance.

Voici quelques questions :

1. Voulez-vous rédiger un livre à souvenir ?
2. Pourquoi ? Expliquez-vous si vous ne le voulez pas.
3. Ce livre appartiendra à qui ? Combien de livres voulez-vous rédiger ?
4. Où est-ce que vous allez le garder ?
5. C'est le processus qui est important pour vous ou c'est le résultat ?

Après avoir réfléchi à toutes ces questions et écrit les réponses obtenues, les participants vont discuter en petit groupe de travail.

## **EXERCICE 6 : PARTAGE EN PAIRS**

Cet exercice n'est pas un exercice au vrai sens du terme, mais plutôt une compétence qu'on doit acquérir pour pouvoir participer activement aux ateliers.

La rédaction de la réalisation des boîtes/livres à souvenir oblige les participants à travailler individuellement et en groupes pour s'encourager mutuellement ou pour partager leurs secrets, émotions, sentiments etc.

Après avoir rempli leurs fenêtres, et après le travail individuel ; il faut demander aux participants de se regrouper en groupes de deux personnes et partager les informations reçues.

Accordez à chacun 5 minutes (10 minutes total) et encouragez les à suivre attentivement et demandez de commenter sur les récits qu'ils viennent de suivre sans donner des conseils. C'est une bonne occasion de dire à la personne à qui appartient le récit ce que vous en pensez. Il faut la motiver également et l'encourager, et lui expliquer qu'elle n'est pas la seule qui a traversé ces difficultés, que vous aussi, vous en avez fait l'expérience.

## **EXERCICE 7 : AGRANDISSEMENT DES FENETRES**

Ici, il est question d'agrandir les fenêtres. Rappelez-vous la manière dont vous avez complété les six fenêtres avec le résumé de votre récit. Il n'y avait pas assez de place dans chaque fenêtre, c'est pour cela que vous avez dessiné soit un symbole ou écrit tout juste quelques lignes : " des mots clés ". Ce jeu consiste à agrandir ce symbole et les mots clés. Vous pouvez faire ce résumé sur les bords de votre boîtes ou soit sur une page libre de votre livre ; tout ça dépend de votre choix.

Cet exercice est important, car il permet à chacun de penser profondément sur l'expérience vécue. Le récit d'une seule fenêtre peut devenir plusieurs pages. N'oubliez pas de donner tous les détails utilisant les formes variés : des couleurs, voies, odeurs, etc.

A la fin, il faut demander à une autre personne, de faire des remarques sur votre travail. Elle pourra vous dire ce qu'elle a observé ; entendu ; apprécié ou ce qu'elle n'a pas vu, ce qu'elle n'a touché ou entendu etc. Il est conseillé de collecter les avis des autres sur ton travail. Si ce qu'elles ont vu, entendu, ou qui les a touché etc., ce n'est pas ce que tu voulais dire, dans ce cas, il faut corriger et donner de plus amples détails.

## **EXERCICE 8 : « LES MISE EN TRAIN »**

Les « mise en train » ce sont les mots ou les phrases qui vous permettent de démarrer une action ou qui vous conduisent sur la voie : par exemple d'écrire, de raconter votre récit ou dessiner. Quelques personnes savent déjà d'avance ce qu'elles vont écrire, mais d'autres ont besoin d'une mise en train, pour être stimulées.

Vous avez ici en bas, quelques mise en train que nous avons jugé nécessaires. Certaines ont été désignées pour aider les enfants. Nous y reviendrons après.

Vous pouvez soit écrire quelques mots ou quelques pages ou dessiner.

Voici ces exemples :

- Je voudrais dire.....
- Notre famille vient de... (indiquer la localité ou parler de son historique.....
- Tes grands parents s'appellent.....  
ou les noms de tes grands parents étaient.....
- Nos valeurs familiales et traditions étaient.....
- Ici, j'ai un conseil important que j'aimerais que vous reteniez car, il vous servira quand vous serez grands.
- Un jour de ma vie.....
- Les jours d'école
- L'enfance
- Découvrez que je suis séropositive.

## **EXERCICE 9 : COMMENT REALISER UNE BOÎTE A SOUVENIR**

En Ouganda, la boîte à souvenir était destinée à garder tout juste le livre à souvenir, c'est-à-dire son contenu.

En Afrique de Sud, les boîtes à souvenir sont considérées comme des objets précieux. Les 12 côtes sont comme les pages d'un livre, sur lesquelles on peut écrire des choses, ou dessiner des images.

Vous pouvez dessiner directement ou colorer ou planifiez ce que vous allez faire.

Ce canevas va vous servir d'étapes à suivre.

Il y a plusieurs façons de réaliser les boîtes à souvenirs. Vous en tant que facilitateur, ce que vous devez faire, c'est d'orienter les participants et chacun choisira sa façon de faire. Votre rôle est de les encourager et les aider en cas de difficultés.

## Le matériel

Il n'y a pas de limite de matériels que vous pouvez utiliser pour réaliser ou décorer votre boîte. Par exemple il y a le bois, les herbes, les boîtes de conserves, les bols en plastiques ou polyester ou pourquoi pas une valise.

Dans la plupart des cas, nous avons constaté que, la majorité d'entre nous, préfère utiliser les cartons. Comme chaque boîte a 12 côtés à l'intérieur et à l'extérieur, il est plus facile d'y effectuer des travaux.

**Un symbole** : C'est un signe, ou une photo image, un mot ou une lettre qui a une signification complexe. Par exemple : une flèche rouge signifie qu'il y a un danger. Le nombre 100 inscrit dans un cercle, indique une vitesse limite de 100 Km/h. Un panneau avec une image d'un chien et d'un trait le barrant indique l'interdiction d'entrer avec les chiens.

Ici nous avons pu rassembler, quelques idées (8) venant des participants qui ont pris part aux ateliers de réalisation "des boîtes à souvenirs. "

Une boîte est composée de 12 panneaux ou 12 surfaces à l'intérieur et à l'extérieur. Cela offre 12 opportunités pour s'exprimer ou communiquer avec les autres. Vous pouvez ou non vous baser sur ces idées. Même si vous les exploitez, il y a encore 4 panneaux utilisables.

Tout dépend de vous. Ce que vous allez y écrire ou dessiner, la quantité, ou l'endroit **ou** vous allez garder votre boîte etc.

### **Idée 1 :**

Dessinez un symbole ou dessin pour exprimer votre origine. Vous pouvez aussi dessiner un symbole de votre clan ou d'une autre chose qui représente votre culture ou pays. Pourquoi pas y inclure des photos prises dans le passé. Après avoir organisé ces symboles, photos, images etc., écrivez tout juste quelques mots sur le même panneau pour l'expliquer.

**Idée 2 :** Prenez un panneau, sur lequel vous allez dessiner le symbole qui montre là où vous voulez aller. Ce symbole représente l'espoir, et vos rêves pour le futur.

**Idée 3 :** Dessinez un symbole sur un panneau pour vous représenter. Vous pouvez y ajouter des photos récentes ou votre portrait dessiné lors de l'atelier. A la fin, écrivez quelques phrases qui donnent la signification de votre panneau.

**Idée 4 :** Désignez un panneau sur lequel vous allez dessiner le Schéma de votre corps.

**Idée 5 :** Désignez un panneau qui représente vos fenêtres ainsi que votre histoire.

**Idée 6 :** Un panneau sur lequel vous allez donner quelques détails sur votre boîte à souvenirs.

**Idée 7 :** Désignez un panneau pour chaque enfant ou pour les personnes chères de votre vie.

**Idée 8 :** Ecrivez ou dessinez un message ou slogan à partager avec tout le monde

## **EXERCICE 11 : REFLETER L'IMAGE DE L'AUTRE**

Il est conseillé de donner cet exercice aux participants après qu'ils aient eu le temps de travailler sur leurs boîtes/livres à souvenir.

Un " reflet " c'est l'image que vous observez en vous regardant dans le miroir. Nous pouvons servir des miroirs aux autres. Le plus souvent nous pensons négativement de nous-même, et nous avons l'impression que nos images sont mauvaises, or quand ces " reflets " sont entourés de gentillesse, d'amour et de sincérité, elles peuvent exercer une influence positive et offrir aux autres un soutien et même une guérison spirituelle. Les participants se regroupent en groupe de deux et chacun montre son livre à son collègue. Et chacun en écoutant l'autre attentivement, doit se dire intérieurement ceci : mon travail ici, est de refléter l'image positif de mon collègue.

Je peux composer un sketch pour lui/elle ; un poème, ou une lettre avec mes mots doux en m'adressant à lui, pour lui témoigner ma compassion.

Beaucoup de gens aiment réaliser les portraits. Il faut simplement regarder le visage du partenaire et dessiner simultanément ce que vous observez. N'oubliez pas d'écrire son nom ; votre nom, la date.

A la fin, il serait souhaitable de lui encourager avec des mots doux. Voici des exemples

"Que vous puissiez vivre longtemps, et avoir une santé de faire "

" Que vos rêves s'accomplissent "

" Que vous gagniez la loterie, "

etc.....



La meilleure façon de faire cet exercice, c'est de leur montrer vous-même comment le faire avec un co-facilitateur ou un volontaire.



Voici les points importants :

1. Il faut écouter attentivement
2. au fur et à mesure que vous suivez, faites la liste des parties qui vous ont touché ou marqué.
3. dessiner l'image de la personne dans son livre ou sur un morceau de papier.

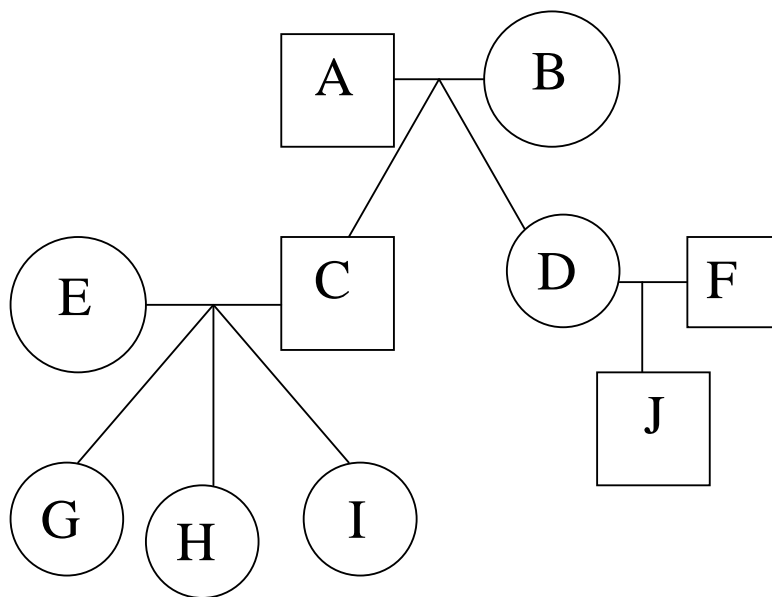
Lisez vos notes et composez un message, un poème qui peut la motiver tout le long de son séjour.

## **EXERCICE 12 : ARBRE GENEALOGIQUE**

L'arbre généalogique montre la liste des membres de toute la famille et les relations qu'elles ont entre elles.

- Vous pouvez utiliser  pour désigner l'homme
- Vous pouvez utiliser  pour désigner la femme
- Vous pouvez les lier avec un trait pour désigner une relation

- Voici un exemple :



- Vous avez Mr A, grand père, qui est marié à Mme B, grand mère.
- Ils ont eu deux enfants C et D
- C est marié à E et D à F
- C et E ont eu trois filles G H I et
- D et F ont en un seul garçon J

Il y a plusieurs façons de construire un arbre généalogique. Par exemple, un coffre qui a des tiroirs fabriqués à partir des boîtes d'allumettes. Ces tiroirs sont liés entre eux et chaque boîte peut contenir des informations de chaque membre de la famille. Vous pouvez aussi fabriquer un mobile semblable à un arbre avec les feuilles et les ficelles.

La page suivante peut vous servir d'espace pour le remplissage de votre arbre généalogique et autres personnes dont vous avez les liens importants.

Commencez en écrivant votre nom, en bas à la racine (racine principale). Un peu plus haut les noms de vos parents et en haut les noms de leurs parents (grands parents). Il faut laisser un espace au début et au sommet pour les ancêtres et les enfants. A côté du nom de chaque membre vous pouvez donner d'autres informations comme lieu, date de naissance. Et comme on l'a fait pendant l'exercice des fenêtres, vous allez compléter avec d'autres détails ou créer une autre page dans votre "livre à souvenir".

Peut-être cet exercice ne devrait pas être intitulé "Arroser toutes vos feuilles " mais "Arroser toutes vos racines".

Vous pouvez également donner plus d'information sur un membre de votre famille, ou un ancêtre que vous voulez.

## **UNE BALANCE EQUILIBREE**

Dans la plupart des cas, ces ateliers ne sont délibérément pas structurés. L'idée est de donner des conseils généraux et laisser les participants créer à leur propre rythme. Vous en tant que facilitateur, vous devez essayer de structurer l'atelier en vous assurant qu'il y a un équilibre entre le travail personnel ; le partage en groupe et les plénières : prenons l'exemple de "feux rouges". Ils vérifient si le temps à accorder à chacun des feux est respecté pour qu'il y ait un équilibre. Ces feux sont considérés comme les parties. Et les parties sont

- Le travail individuel
- Le partage en groupe
- Les plénières

Dessiner ces 3 parties comme les feux de signalisation.

Vert = travail individuel ou autre chose qu'ils sont en train de faire  
Orange = partage entre les pairs  
Rouge = partage en grand groupe

Comme les feux de signalisation, chaque partie a son temps qui lui est imparti qu'on doit respecter.

## **COMMENT REDIGER UN « TESTAMENT »**

Les « Testaments » peuvent ne pas faire partie de votre culture. Il faut se rappeler que la culture change sans arrêt et ce sont les gens qui sont à la base de ces changements. Vous allez décider si vous voulez un testament ou pas. Béatrice Were, qui vient de l'Association Nationale des Femmes vivant avec le VIH SIDA en Ouganda, a écrit ce qui suit :

- « L'une des façons par laquelle les femmes séropositives préparent leurs morts est de penser aux projets concrets. Nous avons déjà classé nos testaments, nous avons planifié notre enterrement et si nécessaire, l'enterrement aussi de notre partenaire. Nous avons également fini les arrangements concernant l'adoption de nos enfants soit par les membres de familles ou par les amis. »

La plupart des gens vous diront qu'il est important pour chacun d'avoir un « testament » quel qu'en soit l'état de santé ou l'âge. Un « Testament » c'est un document écrit qui montre clairement vos souhaits après votre mort. Un « Testament » permet de :

- S'assurer que votre propriété, la terre, les biens mobiliers seront accordés aux personnes que vous avez choisies.
- Préciser la personne qui prendra soin de vos biens, la terre ou d'autres biens qui ont une valeur, jusqu'à ce que vos enfants deviennent capables de le faire eux-mêmes.
- Préciser la personne qui prendra en charge les enfants
- Nommer la personne qui s'occupera des enfants.

Pour que « un Testament » puisse être considéré comme "légal"

Il faut :

- écrire la date sur chaque page
- mettre la signature sur chaque page devant deux témoins.
- Ces témoins doivent signer également le testament en votre présence.
- Choisir la personne qui se chargera de la mise en application de vos intentions après votre mort.
- Cette personne ne doit pas être celle qui est mentionnée dans votre testament.
- Cet acte doit être accompli au moment où vous êtes en bon état de santé mentale, et sans que personne vous exerce une sorte de pression.
- Le "testament" doit être écrit au stylo et pas au crayon

1 – Ceci est la dernière volonté »

de.....

(Vous mettez vos noms et lieu de résidence, adresse complète.)

2 – Je voudrais que Mr/Mme.....veille à l'application de ma volonté.

(Le nom de la personne qui veillera à la mise en application de vos intentions; son lieu de résidence également, adresse complète)

Je laisse les biens, propriétés suivants	A :
Vous mettez la liste des biens	Les noms de bénéficiaires après votre mort

Je désigne Mr, Mme, Mlle.....

(Le nom de la personne à prendre soin de mes enfants après ma mort.)

Fait à.....,le.....

Votre signature

Les témoins : Noms et prénoms.....

Signature.....

Date et lieu.....

## "LA CARTE MUETTE" (Schéma corporel)

Comment réaliser "une carte muette" Par Jane Salomon (*Edition antérieure Jonathan Margan*)

**La carte muette est le schéma de votre corps qui montre toutes les parties de votre corps avec des espaces qui vont servir pour exprimer vos sentiments, émotions, souhaits etc. Vous pouvez utiliser des images, des dessins, des mots ou des symboles. C'est un outil de mémoire, qui peut être utile dans plusieurs domaines, et qui joue un rôle important dans l'échange et le soutien mutuel. Un symbole, c'est quelque chose qui peut être déchiffré facilement mais qui a été choisi pour expliquer une autre chose plus complexe.**

1. Regroupez vous deux par deux et assurez que chacun de vous dispose d'un grand papier ou d'un grand carton.
2. Tracez votre partenaire avec un marqueur noir sur une des surfaces de votre carton pour dessiner son schéma corporel.
3. Choisissez une couleur qui vous représente et dessinez la bordure de votre corps.
4. Mettez de l'encre sur vos mains et pieds et appliquez-les aux endroits qu'il faut.
5. Fermez vos yeux et identifiez l'endroit dans votre corps où vous vous sentez le plus fort. Marquez cet endroit sur votre carte avec X en crayon.
6. Refermez les yeux et essayez d'imaginer un symbole qui représente vos parties préférées, votre force, ou votre façon de faire qui vous semble la meilleure. Dessinez ce symbole sur un bout de papier et aussi sur le X que vous avez dessiné avec le crayon sur votre carte.
7. Sur une autre feuille détachée, dessinez le portrait de votre partenaire, donnez-lui le dessin et appliquez ce dessin là où votre figure sera.
8. Ecrivez votre nom, lieu de naissance et la date, sur le carton. Ecrivez cela d'une manière signalée et en gros caractères en dehors de votre schéma.

9. Choisissez une autre couleur et coloriez l'image de votre partenaire
10. Pensez à un slogan qui explique comment vous aimeriez être dans le monde ou ce que vous croyez. Ecrivez ce slogan sur votre schéma.
11. Marquez tous les points de beauté, les cicatrices, les boutons, tout ce qui est sur votre corps. Dessinez ces points à l'endroit qu'il faut. A côté, expliquez en peu de mots leur origine.
12. Touchez votre corps, là où vous vous sentez bien ou la douleur. Marquez ces endroits avec des images ou tout juste avec des couleurs et écrivez quelques mots pour décrire ce que vous ressentez.
13. A l'extérieur de votre schéma (de votre corps), dans un coin de votre page, dessinez un symbole pour désigner d'où vous venez. Ce symbole marque le début de votre voyage. Cela peut être un village, une culture, un héritage, un pays, ou une émotion. Ajoutez votre date de naissance également.
14. Au coin opposé de la page, dessinez un symbole pour désigner l'endroit où vous vous dirigez, votre objectif, vos rêves, vos visions. Vous êtes en train d'effectuer un voyage, et votre corps est le véhicule. Reliez là d'où vous venez et là où vous allez sur votre schéma d'une façon originale.
15. C'est la carte de votre corps, ne vous gênez pas d'ajouter tout ce que vous voulez.
16. Maintenant que votre schéma est complet, partagez votre histoire avec votre partenaire ou ami.
17. Qu'est-ce que vous pensez de votre carte ? Discutez avec votre partenaire et après en groupe.

**Note d'attention :**

"Les cartes du corps" sont des outils mémorables très importants. A travers ces outils, vous aidez les personnes à exprimer leurs sentiments qui peuvent être très personnels. Voir ces sentiments paraître sur un schéma, peut traumatiser le participant.

Le travail mémorable a été reconnu comme étant capable de créer un cadre idéal pour raconter des récits de vie : Avec " les cartes du corps" il faut s'assurer que l'endroit est un lieu sain pour partager ces histoires.

Voici quelques directives :

1 – Il faut s'assurer que vous avez construit un "échafaudage" ou une charpente pour garder les mémoires ou souvenirs les plus touchants ou sensibles. Par exemple, vous devez être sûr que vous n'avez pas sauté les étapes 6 et 7 qui parlent de sentiments personnels et les symboles.

2 – mettre en garde les participants en leur faisant comprendre que la réalisation des cartes du corps, peut leur rappeler les souvenirs douloureux, il faut leur proposer de travailler attentivement et choisir exactement ce qu'ils aimeraient marquer pour leurs cartes ou partager dans le groupe. Ceci pour éviter des événements traumatisants.

3 – La confidentialité est mise en jeu. Ce qui est partagé dans le groupe doit rester à l'intérieur de ce groupe.

4 – Ce processus, consiste à traiter les différentes sortes de travail mémorable et l'objectif principal est d'obtenir l'image d'une personne qui a été éprouvée mais qui a pu surmonter ses difficultés, qui a du potentiel.

5 – Accordez un temps, pour le travail individuel ; le partage en groupe et le soutien.

6 – Soyez clair sur le fait que même si les cartes du corps ont été bien réalisées, et présentables comme des œuvres artistiques, elles appartiennent aux auteurs, non pas aux organisations qui ont financé la réalisation.

7 – A la fin, vous faites un tour de table, et chaque personne qui a fait une "carte du corps, " raconte son histoire à travers son schéma et à la fin, elle peut dire : « quand je vois cette carte je vois une personne qui \_\_\_\_\_ » :

(Les participants peuvent répondre par) : "est affaiblie, désespérée et qui souffre".

Cela donne l'opportunité au facilitateur et au groupe de conseiller leurs réflexions.



"Quand j'observe la carte muette de Mr/Mme x, et j'écoute son histoire, je vois une personne qui est (courageuse ; désespérée.) Il faut aussi prendre en compte les aspects positifs : exemple

"Une personne courageuse, brave, qui a rencontré beaucoup de difficultés, mais malgré cela, qui est sortie vainqueur.

"Une personne qui a les mains en l'air, qui saute, qui a un bon sourire"

Une personne qui a beaucoup de douleurs, ou de sentiments négatifs, qui est désespérée, qui se fait de mauvaises idées sur la vie, peut être aidée en écoutant les membres du groupe raconter leurs souffrances et aussi en reconnaissant leurs forces.

## REMERCIEMENTS

Le présent Manuel de réalisation des boîtes à souvenirs a été traduit en français grâce au financement de la Croix-Rouge Suisse. Nous témoignons toute notre reconnaissance à cette institution, **particulièrement Dr Josef Kasper** par sa persévérance et ses conseils avisés et sans oublier le délégué de la Croix-Rouge au Togo, Mr Edoh ADJAKLY.

**La Croix-Rouge Togolaise, sa gouvernance** est aussi reconnaissante pour le travail accompli par l'équipe de traduction dirigé par le coordinateur national du Programme Sida, Mr Blaise SEDOH. Dont Mme Nsengiyumna M Chantal, Christopher HAMON,

Enfin, nous rendons hommage aux soutiens, aux accomplissements de nos partenaires ; les membres du comité Sida de la croix rouge Togolaise, ainsi que les conseillers visiteurs et les personnes vivants avec le VIH/SIDA.

Nous saluons également les efforts de tous ceux qui ont pris part à la réalisation de ce Manuel.

## Le Vocabulaire

- Memory book = Livre à souvenirs
- Memory box = Boîte à souvenirs
- Memory work = Travail de mémoire
- Client = Patient
- Tracing book = Carnet de pointage
- Body Map = Carte muette / Carte corporelle
- Windows = Fenêtres
- Narrative therapy = « **La thérapie narrative** »
- Tracing books <sup>2</sup> = Livres/carnets de pointage  
Papier-calque.
- Body map = Carte muette