

Apprendre à me connaître

Cette section ressemble à une photographie. Il s'agit d'un instantané de ma vie qui va vous aider à découvrir qui je suis.

Nom : (de quelle façon j'aime qu'on m'appelle – surnom, Mr., Mme., prénom etc.)

(Si vous avez un surnom, d'où provient-il?)

Naissance : Lieu _____
 Date/Âge _____

Langues parlées :

Origine culturelle/ethnique :

Situation matrimoniale :

Nom du conjoint :

Date d'anniversaire de mariage :

Conjoint vivant/décédé :

Enfants? (nom, emploi, lieu de résidence et autres renseignements importants)

Petits-enfants ou arrière-petits-enfants? (nom, emploi, lieu de résidence et autres renseignements importants)

Noms de personnes importantes dans votre vie : (renseignements importants à leur sujet et votre relation avec elles)

Mère : _____

Père : _____

Frère(s) : _____

Sœur(s) : _____

Êtres chers (ex., amis) : _____

Animaux familiers (type, nom, souvenirs particuliers) :

Pratiques religieuses/spirituelles :

Vous considérez-vous religieux ou empreint de spiritualité (quelle est votre foi ou vos croyances)?

Comment pratiquez-vous votre foi (ex., église, culte privé, prière, méditations, etc.)?

Comment le personnel de soutien peut vous aider dans votre pratique spirituelle?

Education : (détails, expériences et réalisations. Inclure la langue maternelle et les autres langues parlées/écrites)

Quels ont été vos emplois (occupation précise, responsabilités, détails sur la retraite)?

Quels ont été les rôles les plus importants que vous avez joués dans votre vie?

Bénévolat : _____

Famille : _____

Profession : _____

Y a-t-il des réalisations dont vous êtes vraiment fier?

Cette section s'apparente à un magnétophone. Vous allez prendre connaissance de choses qui me font plaisir et m'aident à passer de bonnes journées.

Loisirs, passe-temps et centre d'intérêts: (musique préférée, cartes, sport, équipes de sport, émissions de télévision, livres, jeux, etc.)

Quels sont vos jours fériés préférés/les événements que vous aimez?

Aimez-vous être en compagnie d'autres personnes ou préférez-vous les activités individuelles ou en petits groupes?

Y a-t-il certaines activités que vous n'aimez pas comme certains films, certains types de musique, des émissions de télévision? Y a-t-il des choses que vous n'aimez pas?

**Cette section ressemble à la bande annonce d'un film.
Elle souligne les faits marquants de ma vie.**

Pouvez-vous partager avec moi des faits marquants de votre vie/expériences passées – ex., vacances préférées, amis, événements familiaux, réussites, pertes, maladies, etc.)?

Parlez-moi du plus beau jour de votre vie?

Qu'avez-vous appris de votre vie et que vous aimeriez transmettre à autrui?

Y a-t-il d'autres éléments que vous aimeriez inclure dans votre histoire personnelle?

Exemple d’affiche d’une histoire personnelle

Apprendre à me connaître

Un instantané de ma vie: Je m’appelle Jane Doe. Je suis née en Pologne et j’ai déménagé au Canada en 1987. Je parle couramment polonais, français et anglais. J’ai une sœur qui est aussi ma meilleure amie. J’avais un chien Cocoa et un chat, Ramoli. Mon mari est un rayon de soleil dans ma vie; nous nous sommes mariés en 1990 à Thunder Bay. Je suis catholique et je vais à la messe une fois par semaine (Eglise catholique romaine).

Ce que j’aime : Jouer au Bingo, peindre, lire, regarder des films (« Titanic » est un de mes films préférés). J’aime danser; j’étais d’ailleurs danseuse dans ma jeunesse. J’aime également cuisiner – je fais le meilleur saumon sur planche de cèdre ainsi que le saumon à l’ail et à l’érable. J’aime tous les styles de musique mais j’ai une préférence pour la musique country et la musique bluegrass. Je joue du piano et du saxophone. Garth Brooks est mon chanteur de country préféré et j’aimerais le rencontrer un jour. J’aime apprendre de nouvelles choses tout le temps.

Évènements importants : J’étais très fière lorsque j’ai obtenu mon diplôme universitaire. J’ai été travailleuse sociale une grande partie de ma vie et j’adore étudier.

Le plus beau jour de ma vie : Le jour où mon premier enfant Bobby est né.

Paroles de sagesse : Rien ne peut remplacer l’enthousiasme : « pour sourire nous n’avons besoin que de 10 muscles mais plus de 100 pour froncer les sourcils. Visez la lune et même si vous la ratez vous atterrirez parmi les étoiles. Essayez au moins une fois tout ce qui vous fait envie.