Les Pages de la Vie : Mémoires d'Émotions et de Relations

MOGNE MALI ADELLA
SAGE TONI

« Chaque souvenir partagé devient une histoire immortelle, car le cœur ne vieillit jamais , il porte les souvenirs d'un amour éternel »

« Les pages qui suivent sont bien plus qu’un livre. Elles sont une mosaïque de vies, de souvenirs précieux et d’émotions partagées… »

Tout au long de la vie, les souvenirs se tissent comme les pages d'un livre. Certains restent vifs, d'autres s'effacent doucement mais tous portent en eux une histoire précieuse.

Les Pages de la Vie sont avant tout une aventure humaine. Pendant quatre ateliers, nous avons remonté le fil des souvenirs, ravivé des instants oubliés, partagé des éclats de vie. Chaque échange a révélé bien plus que des anecdotes : des regards complices, des rires sincères, des silences chargés d'émotions.

Ces pages en sont le reflet. Elles capturent la tendresse des relations, la richesse des parcours, la force douce des souvenirs. Ici, chaque mot murmure une histoire. Chaque image prolonge un moment précieux.

Que ces récits vous touchent comme ils nous ont touchés. Qu'ils rappellent que tant qu'ils sont partagés, les souvenirs ne s'effacent jamais. Ils se transmettent, se transforment et continuent de vivre.

Chapitre 1 : Premières Émotions – Brise-glace et Partages

Une boîte, quelques mots, et déjà les cœurs s'ouvrent. Ce premier atelier a fait naître des partages simples et sincères, des souvenirs tendres, des émotions fortes.

Dans ce cercle, les histoires ont trouvé leur place.
Ce chapitre marque le début d'un chemin collectif, tissé d'écoute, de confiance et de lien.

BOÎTE AUX ÉMOTIONS
Des mots qui réveillent des souvenirs

Lors de cet atelier, chaque participant a pioché un mot représentant une émotion et a partagé un souvenir en lien avec ce mot.

Sérénité

"Ce mot m'a tout de suite fait penser à mon père, à ma naissance."

"J'ai aussi un souvenir d'un petit village au Maroc, ou tout était calme, hors du temps.C'était un endroit où je trouvais la paix intérieure."

Gratitude

"Je suis reconnaissante envers le centre social.Il m'a aidée après une période compliquée, m'a permis de retrouver confiance en moi et de recréer dés liens."

Soulagement

"Un jour, j'ai traversé une période difficile avec mon fils hyperactif."

"Grâce aux personnes bienveillantes autour de moi, j'ai pu trouver du soutien et poursuivre mes engagements."

Fierté

"Ma plus grande fierté, ce sont mes enfants et petits-enfants.Les voir grandir et s'épanouir est mon plus grand bonheur."

"Le centre social a aussi été un lieu important pour moi, où j'ai trouvé du réconfort et du partage."

La Joie

"Ces instants qui illuminent nos vies.
Sur l'amitié et l'amourJ'ai eu des amitiés sincères, et cela m'a apporté beaucoup de joie."

Un instant émouvant

"Mon père avait les larmes aux yeux. Ma mère était là aussi, ainsi qu'une amie précieuse. Une petite fille pleurait sans s'arrêter, et en arrivant à la maison ,elle ne cessait de pleurer."

Une rencontre qui a redonné espoir

"Elle m'a donné la force, la joie, l'espoir de continuer et de ne pas abandonner.
Certaines personnes entrent dans notre vie"

Les émotions sont les couleurs de nos souvenirs.
Chaque instant partagé ajoute une teinte à la toile de notre vie.

Murmures du Cœur - L'Amour à travers les Âges

Après les premiers mots, une autre émotion s'est glissée dans le cercle : l'amour.
Souvenirs tendres, silences partagés, questions profondes…
Chacun·e a raconté à sa manière ce lien qui ne s'éteint jamais —
il change, il mûrit, mais il continue de faire battre les cœurs.

L'amour et l'intimité:
un voyage à travers les âges

Peut-on aimer à 60 ans comme à 20 ans?
L'amitié peut-elle être plus forte que l'amour ?

"L'amour n'a pas d'âge, il se transforme, mais il est toujours là."

"On ne vit pas ensemble, mais on partage des moments précieux."

“Mon premier amour m'a marqué, mon second m'apaise.”

"À 20 ans, on rêve de passion... à 60 ans, on chérit une main qui ne lâche pas la nôtre."

"L'amour d'aujourd'hui, c'est la tendresse, le respect, la présence."

"J'ai lu qu'on peut tomber amoureux à 87 ans. Je veux bien y croire"

"Je n'y crois plus vraiment. Aujourd'hui, mes enfants sont mon plus grand amour."

"L'amitié, parfois, dure plus que l'amour."

"47 ans d'amitié... c'est une histoire d'amour en soi."

"J'ai aimé très fort mon premier mari. Aujourd'hui, je vis un second amour, plus calme, plus mature,"

Parfois un regard contient plus d'amour que mille discours.

🌹 L’Amour dans les Petits Gestes

Quand l’amour traverse les années,
il ne crie plus, il chuchote.
Un café préparé, une main tendue,
un silence partagé :
c’est là que l’amour continue de vivre,
dans l’ordinaire du quotidien.

Un regard, un sourire…
parfois, ça suffit pour aimer.

“Même quand on a aimé et perdu,
on continue d’aimer à travers nos souvenirs.”

« On ne se dit plus "je t’aime",
mais je le vois dans la façon
dont il me couvre quand je
m’endors sur le canapé. »

“L’amour doit me faire grandir. Peu importe l’âge, il doit faire ressortir le meilleur de nous-mêmes.”

« Elle me connaît par cœur.
Même mes silences, elle les comprend. »

« Même après toutes ces années, il m’écoute raconter la même histoire. Et il sourit. »

Chaque mot tiré a été une clé.
Une porte entrouverte sur un moment, un visage, une lumière.
On ne savait pas toujours quoi dire, mais les souvenirs sont venus.

Dans les silences, il y avait des sourires. Dans les regards, de la reconnaissance.
Ce qu'on a partagé ici, ce ne sont pas que des émotions —
ce sont des morceaux de vie.

Des rires, des absences, des forces cachées.
Et si parler d'un mot pouvait faire naître une confiance,
alors peut-être que ce jour-là, sans le dire,
chacun a entrouvert sa porte.

Ce n'était que le début,
mais déjà, quelque chose s'est posé entre nous
comme un lien invisible, tissé à voix basse,
et qui nous suivra d'atelier en atelier.

Chapitre 2 : Récits du Cœur – Écriture et Partage

Quelques images, un stylo... et les cœurs se sont livrés

Entre souvenirs réveillés et silences transformés en mots, chacun·e a laissé une trace, une émotion, un fragment d'âme.
Ici, l'écriture devient une voix, douce, sincère et vraie.

Quand les images réveillent la mémoire

Forêt d'automne

« Enfant, je me levais très tôt pour marcher seule dans les bois. L'odeur de l'automne, les écureuils, le silence… tout me réchauffait le cœur. Je rentrais pleine de vitalité. »

L'enfance et l'insouciance

« À la campagne, avec mes frères et sœurs, on cueillait des herbes. Il y avait un voisin violent. Maman nous disait : 'Prenez des cailloux, détendez-vous.' C'était dur, mais on trouvait quand même des moments pour rire. »

« Une autre image m'a rappelé la première fois où mon père m'avait emmené au marché. Il m'avait acheté des bonbons. On rigolait. »

Souvenir à la neige

« La neige, c'était une première. Un cadeau d'anniversaire, une journée inoubliable. »

« Je vois cette image d'enfants jouer et je me revois, un jour, sur le sable. J'avais fait une cabane avec mes cousins. C'était trop bien. »

« Cette photo me rend nostalgique. Je pense à ma sœur. On faisait tout ensemble. »

"Cette image me rappelle ma plus belle aventure avec les seniors.
Au début, des appréhensions… puis un coup de cœur.
Ils m'apportent tant : sagesse, souvenirs, savoir."

Le pinceau de la mémoire

« En regardant cette photo, j'ai revu mon grand-père. Il peignait une allée d'arbres en automne. Chaque week-end, il allait chez ses amis. Des souvenirs simples mais précieux. »

« Cette photo me rappelle la maison de mon enfance. On était tous ensemble. C'était bruyant… mais c'était la vie. »

« J'ai cité Marc Aurèle : La force d'accepter ce qu'on ne peut changer, le courage de changer ce qu'on peut, et la sagesse de distinguer entre les deux. »

Les absents que l'on porte encore

Il reste toujours des mots à dire à ceux qui sont partis.
Des silences lourds, des mercis, des ***« tu me manques »*** *murmurés.*
Ces témoignages sont des traces d'amour qui traversent l'absence.
Alors on a posé des questions, pas pour comprendre, mais pour ouvrir un espace.
Et dans cet espace, des mots sont venus, fragiles, profonds, nécessaires.

Que diriez-vous à une personne que vous avez aimée mais qui n'est plus là ?

« Je leur dirais qu'ils me manquent. »

« Il me manque vraiment… c'était mon poteau. »

« Si je pouvais le revoir… Je dirais à mon père qu'il me manque et que je l'aime plus que tout. »

« Je suis soulagée parce qu'il ne souffre plus. »

« Il dormait à mes pieds. Je sais qu'il aurait été fier de moi aujourd'hui. »

« Merci de m'avoir transmis vos valeurs. »

« Je réagis seulement maintenant. »

Qu'est-ce qui compte le plus dans l'amour à un âge avancé ?

« Ce qui compte, c'est d'être encore ensemble. »

« J'ai appris à m'aimer. Aujourd'hui, je suis bien, même seule. »

« J'admire mon père pour sa fidélité à l'amour. »

« Ma mère n'a jamais aimé un autre homme après le décès de mon père. »

« Je parle à la photo de mon mari tous les jours. »

« Le courage de changer, la sagesse d'accepter. »

« Je pensais ne pas être faite pour ça… et pourtant, j'ai trouvé un vrai lien. »

« Mon père aime ma mère malgré son caractère. »

Vieillir ensemble...

Les liens qui persistent, même dans le silence

« Vieillir ensemble, c'est découvrir l'autre chaque jour.»

"c' est apprendre à rester présents dans le cœur de l'autre"

« Je parle toute seule, mais c'est pour faire revivre les souvenirs. »

« Ma fille m'appelle chaque jour, juste pour entendre ma voix. »

« Chaque matin, je dis à la photo : "Protège-moi." »

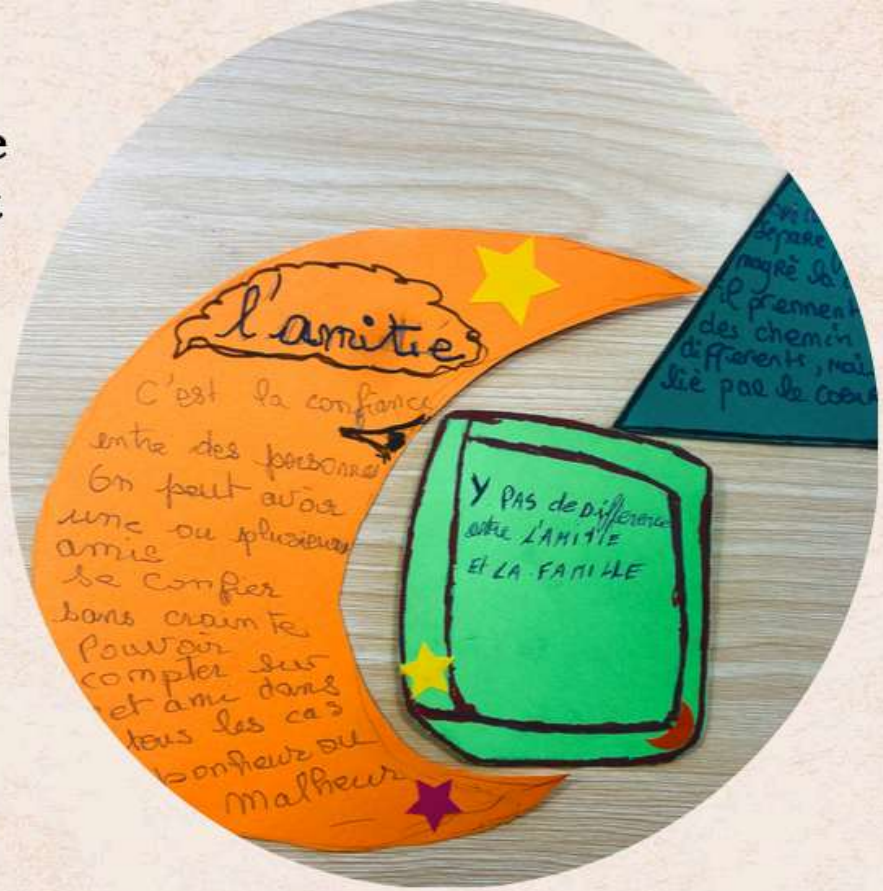
« Les retrouvailles sont très intenses. »

« J'ai toujours vécu entourée. C'est là que je me sens bien. »

"grandir côte à côte, sans chercher à retenir le temps — juste à le partager"

Il y a des absences qui parlent plus fort que mille présences.
L'amour vrai ne disparaît pas, il devient mémoire vivante.
— *Avec tendresse, pour ceux qui gardent l'essentiel, même en silence.*

Chapitre 3 : Frise de la Vie – Là où nos cœurs se sont dessinés

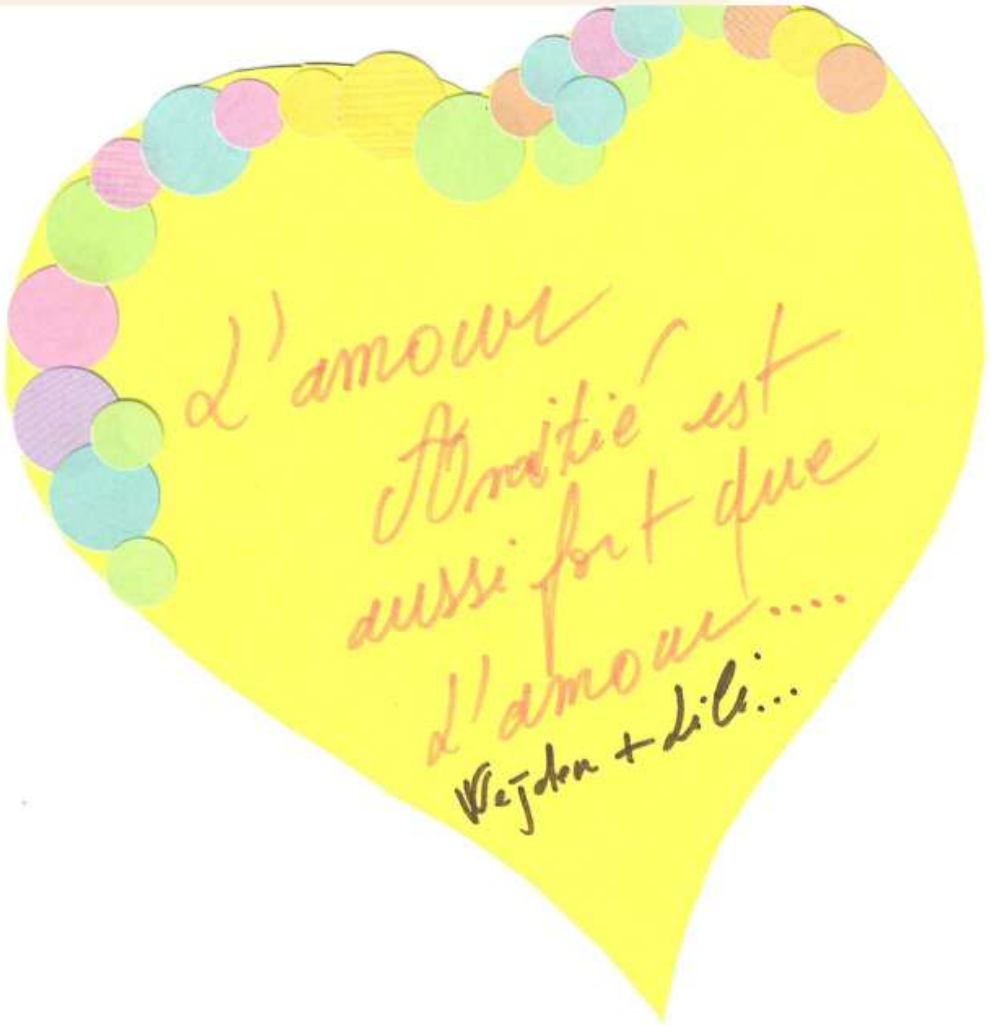


Ce jour-là, les mots ont pris la forme de cœurs, d'étoiles, de mains découpées

À l'intérieur, chacun a glissé un bout de soi : un silence, un souvenir, un battement.
Ensemble, ces formes ont dessiné une œuvre vraie —
une frise discrète, mais pleine d'amour.

l'amitié

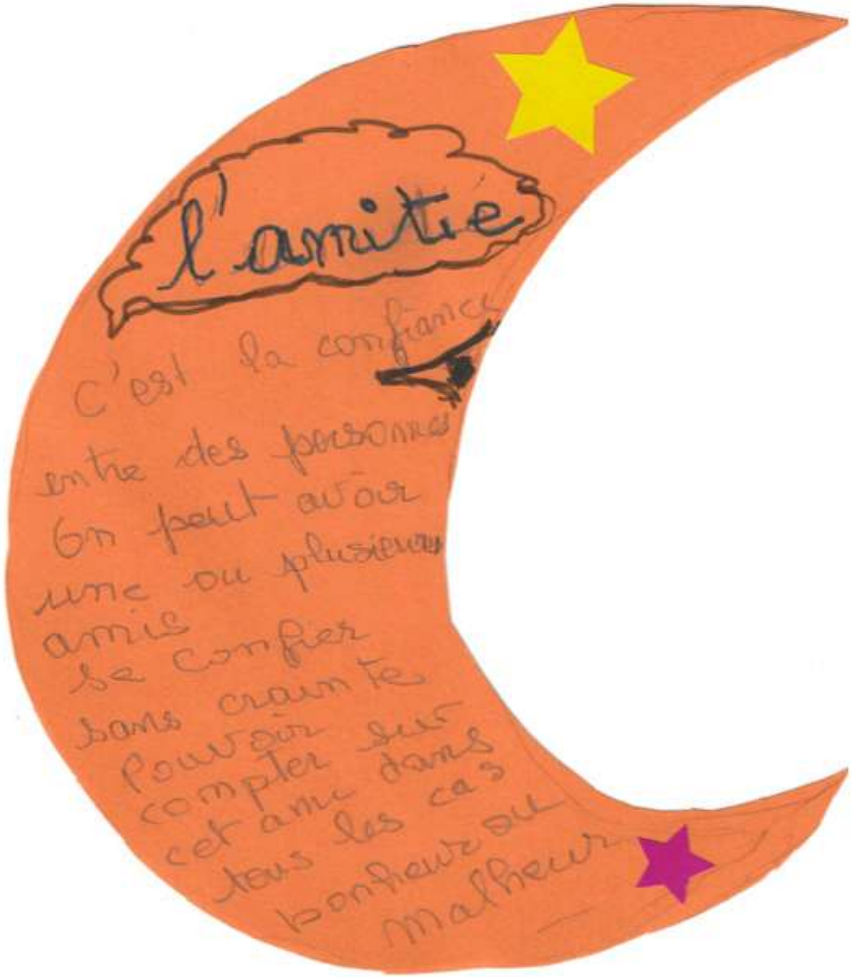
L'amitié est beau
Ma relation avec ma Soeur est comme une amitié
(Noëlle)



Parfois, l'amitié à la voix de l'amour. Elle console, soutient, éclaire. Et dans ces mots simples, une vérité douce : quand un lien est sincère, il n'a pas besoin d'étiquette.

Entre elles, c'est plus que du sang : c'est une complicité tissée jour après jour. Sœurs de vie, sœurs de cœur. Là où l'amour familial devient tendresse partagée.

Des mots simples, écrits en grand. Parce qu'il n'y a rien de plus beau qu'un lien sincère, celui qui ne demande rien, mais qui reste. Toujours.



Cette lune garde les secrets de l'amitié. Elle veille, elle éclaire les souvenirs doux, les rires d'enfants, les silences partagés sans jamais être lourds.

Parfois, le cœur choisit sa famille. Et ces liens là, tissés par l'âme, sont les plus forts. L'amitié, quand elle est vraie, devient refuge. Une maison. Une promesse.

Chapitre 4 – Les Mains de la Vie

À travers chaque empreinte, un message est né.
Des mots pour les autres, pour les plus jeunes,
pour la suite.
Des mains ouvertes comme des lettres silencieuses,
dessinées avec tendresse, portées par l'envie de
transmettre.
Rassemblées, elles composent une fresque vivante,
un dernier élan du cœur, offert avec douceur.

Ce n'est pas juste un vœu, c'est une racine qu'on plante. Que l'amour vous tient debout, et que l'union vous garde forts, même dans les vents contraires.

Dans cette main, il y a une graine de futur.
À vous qui marchez après nous : garder vivant le rêve d'un monde plus beau. Faites en un lieu d'espoir, de soin, de lumière — un monde que vous serez fiers d'habiter.

Une main tendue, un élan transmis.
Le chemin est à vous maintenant, mais vous n'êtes pas seuls. Restez unis, même quand les vents se lèvent.

Ce n'est pas un conseil, c'est une foi profonde. Vous portez en vous ce qu'il faut pour traverser, pour guérir, pour bâtir. Ne doutez pas de votre lumière.

« L'histoire continue...

Chaque page de cet album est un battement de cœur, une parole confiée, un sourire partagé. Ensemble, nous avons exploré la mémoire, traversé les paysages de l'intimité et célébré la richesse des liens humains.

Mais les souvenirs ne se figent jamais entre les pages d'un livre. Ils continuent de vibrer dans les regards, les silences complices, les éclats de rire et les gestes d'affection.

Cet album n'est pas une fin, mais un passage, un témoignage vivant des émotions qui nous unissent. Il nous rappelle que chaque instant compte et que chaque relation tisse un fil unique dans la trame de la vie.

Alors, tandis que nous tournons cette dernière page, souvenons-nous qu'il y aura toujours de nouvelles histoires à raconter, de nouveaux souvenirs à créer.

« Et vous, quelles pages ajouterez-vous encore à ce livre ? »

Les Pages de la Vie n'auraient pas vu le jour sans l'engagement de chacun et chacune . Ensemble, nous avons transformé des souvenirs en héritage et des instants partagés en trésors intemporels.

MERCI :

- **Les participants** pour leur courage à partager leurs souvenirs, leurs joies et leurs silences. Vos récits sont l'âme de cet album.

- **L'équipe organisatrice** pour son écoute bienveillante et sa capacité à créer un espace d'expression libre.

- **Les partenaires** ,le Centre Social des États-Unis et tous ceux qui ont soutenu cette aventure.

- **Les proches** pour leur patience, leurs encouragements et leur présence discrète mais essentielle.

Enfin, un merci spécial à vous, **lecteurs**, qui faites vivre ces récits en les découvrant, en les partageant, en les emportant avec vous.

Parce qu'un souvenir partagé ne s'efface jamais. Il voyage, grandit et se transmet.

« Au fil de cette aventure, un lien s'est tissé,
invisible mais fort, unissant nos cœurs
et nos souvenirs. »

Les Pages de la Vie est un recueil de souvenirs partagés, de moments précieux et d'émotions racontées. Chaque page témoigne de la richesse des relations humaines et des histoires transmises.

"Merci à chaque participant pour ses souvenirs partagés, ses mots confiés et ses éclats de vie transmis avec générosité."

Partenaires : Centre Social des États-Unis, Flexi livre

Mars – Avril 2025, Lyon