

Quelques questions « Bilan de vie »

pour de bonnes discussions avec les aînés

Par Guillaume Beaulieu, Tous droits réservés ©

Nos aînés sont des mines d'or. Voici des questions à leur poser comme autant de filons à découvrir. Avec la crise du coronavirus, l'artiste et professionnel en bilans de vie que je suis, a voulu vous donner un outil concret pour que les familles de partout passent de beaux moments d'échange avec leurs aînés en parlant « des vrais affaires ». Avec cette liste, plusieurs verront rapidement qu'appeler les grands-parents ne sera plus une tâche, mais bien un moment fascinant où tout le monde en sort gagnant. C'est simple et c'est gratuit, bien que ce soit enrichissant. L'âge de la personne questionnée importe peu. J'ai souvent testé moi-même ces questions de fond (40% de ma banque de questions) et j'ai retenu pour vous cette liste qui est conçue pour être facile à utiliser par presque n'importe qui.

Avant de commencer, voici quelques éléments importants à considérer :

1. C'est une base de questions. À vous de la modifier ou de la bonifier à votre guise. Des sous-questions vous viendront sûrement. Toutefois, tentez de ne pas trop changer les catégories de place parce qu'elles suivent une certaine logique.
2. Respectez la volonté de l'aîné d'approfondir une section ou de ne pas vouloir répondre à une autre. Chaque vie est différente et l'intervieweur est au service des souvenirs de l'autre personne. Vous devez éviter de vendre une idée ou de vous obstiner sur un détail. Ce n'est pas le moment pour cela.
3. Vous pouvez enregistrer votre discussion si vous souhaitez en garder une trace, mais assurez-vous que l'aîné est d'accord et exposez-lui l'utilisation que vous souhaitez en faire par la suite.
4. Soyez détendu et présentez-vous à cœur ouvert pour bien comprendre fondamentalement ce que vous révèle l'aîné en face de vous.
5. Prenez le temps qu'il faut. Mieux vaut poser quelques questions répondues convenablement que de couper court pour toutes les poser en trop peu de temps.
6. Transmettez ce document (ou votre document bonifié si cela s'applique) à qui vous voulez, mais conservez toujours la source, lisiblement. Si vous avez besoin de conseils supplémentaires, de parler du résultat de votre échange, de me soumettre une idée ou un projet, n'hésitez pas m'écrire ou à m'appeler. Les coordonnées sont à la fin. Merci et bonne discussion.

Le commencement :

- Où êtes-vous né et en quelle année?
- Connaissez-vous un peu le contexte de votre naissance?
- Aviez-vous plusieurs frères et sœurs et si oui, vous occupiez quel rang dans la famille?

La vie des parents :

- Dites-nous le nom et le lieu de naissance de vos parents?
- Quels souvenirs en avez-vous?
- Quels métiers ont-ils exercé ?
 - Ont-ils légué des souvenirs relatifs à cela?
- Ont-ils déménagé et pour quelles considérations?
- Quel tempérament ou personnalité avaient-ils (incluant une expression bien à eux ou un accoutrement distinctif, par exemple)?
- Quel contexte de vie vous ont-ils donné pour commencer votre vie (enfance et adolescence)?

Haut comme trois pommes (l'enfance qui structure ce que nous sommes) :

- Vos premiers souvenirs remontent à quand?
- Quel genre d'éducation en général avez-vous reçu par vos parents?
- Voudriez-vous nous partager des souvenirs vécus avec les amis que vous aviez dans votre petite enfance?
 - Quels étaient vos jeux préférés?
 - Avez-vous encore ces amis aujourd'hui?
- Vous souvenez-vous d'un de vos anniversaires qui est particulièrement mémorable?
- Quels sont les différences que vous constatez entre une enfance vécue à l'époque et celle qui se vit par les enfants d'aujourd'hui?
- Qu'est-ce qui était mieux à l'époque (moment de votre choix comme point de départ)?
- Qu'est-ce qui était pire qu'aujourd'hui?
 - Si vous aviez à retourner vivre à cette époque, vous iriez volontiers ?
- De quoi le futur est fait, selon vous?

Un(e) ami(e) fidèle :

- Lorsque vous étiez enfant et/ou adolescent, aviez-vous plusieurs amis?
 - Si oui, est-ce que certains ont eu pour vous une plus grande importance? Parlez-nous des moments forts vécus avec eux.
- À l'âge adulte, est-ce que vous avez gardé les mêmes amis ou si des nouveaux sont entré dans votre vie?
- Au travail, avez-vous développé des relations amicales?
- Quels sont les qualités principales que vous voyez en ces gens qui sont importants pour vous?
- Au cours de votre existence, avez-vous pu compter sur un animal de compagnie en guise d'ami indéfectible?

Ah l'AMOUR! (les relations amoureuses) :

- Avant de parler de votre conjoint(e), parlez-nous de votre première flamme amoureuse ou d'une qui fut significative
 - Cela a duré combien de temps?
 - Est-ce que cela a eu une influence sur vos relations d'ensuite?
- Racontez-moi le moment où vous avez rencontré votre conjoint(e) et le contexte?
- Quels sont les principales qualités qu'a eu votre conjoint(e)?
- Quels sont les villes/villages où vous avez habités depuis les débuts?
- Avez-vous eu des moments particulièrement forts vécus ensemble?
- Pour traverser les années, avez-vous eu des trucs intéressants que vous pourriez nous donner pour maintenir votre union?

Devenir parents (si cela s'applique) :

- Comment avez-vous appris que vous alliez devenir parents?
- Comment avez-vous vécu l'arrivée dans votre vie de votre(vos) enfants?
- En rafale, faites l'énumération des premières fois de votre(vos) enfant(s) : (nuits, mot, dent perdue, pas, jour d'école ou de garderie, etc.)
- Comment a-t-il développé sa personnalité et ses traits de caractère?
- Quels sont les plus grandes qualités de chacun de vos enfants et un exemple associé à cela?
- A-t-il vécu des réussites mémorables?
- Est-ce que votre(vos) enfants(s) vous ont permis d'apprendre quelque chose? Si oui, quoi?
- Qu'est-ce qui vous a intéressé dans le fait d'être un père ou une mère?
- Comment avez-vous appris que vous alliez devenir grands-parents?
- À propos de vos petits-enfants (si vous en avez), notez les traits de leur(s) personnalités, leur beauté et de leurs talents cachés.

Une journée classique au travail et les journées spéciales (anecdotes) :

- Comment se déroulait une journée typique dans votre carrière?
- Est-ce que vous aviez une habitude ou des manies routinières dans vos journées?
- À quel moment avez-vous eu une promotion ou un changement significatif dans votre carrière et comment cela est-il arrivé?
- Est-ce qu'il est arrivé des journées vraiment spéciales qui sont restées gravées en mémoire par leur importance (démission, départ, accident grave, gros contrat, urgence du moment, réunion cruciale)?
- Quels sont les plus gros moments forts d'émotion vives positives de votre carrière et/ou dans vos implications?

Les implications bénévoles :

- Parmi les actions que vous avez faites bénévolement, est-ce qu'il y en a qui vous ont touchées davantage?
- Vous vous êtes impliqués au sein de quelles organisations ou événements et pendant combien de temps?
- Avez-vous des souvenirs de moments cocasses ou touchants au sein de vos moments dans le bénévolat?
- Quel a été le plus grand service que quelqu'un vous a rendu?
 - Avez-vous déjà eu l'occasion de le(la) remercier?
- À votre avis, quel a été le plus grand service que vous avez rendu à quelqu'un?

Des voyages plein la tête :

- Est-ce que les voyages ont occupés une place importante dans votre vie?
- Quels ont été les voyages importants pour vous?
- Est-ce que certains voyages vous ont permis de changer votre façon de voir les choses et pourquoi?
- Avez-vous fait un voyage de noce? Si oui, détaillez...
- Avez-vous des anecdotes de voyage à raconter?
- Vous auriez un voyage rêvé à faire (qu'importe le coût et les conditions), vous iriez où et pourquoi?

Leçons de vie et valeurs importantes :

- Parlez-moi d'une ou deux situation(s) qui vous a offert une leçon de vie importante pour vous.
 - Qu'est-ce que cela vous a appris pour le parcours de votre vie?
- Qui sont les personnes qui ont croisées votre route et qui représentent pour vous un modèle de vie (connus personnellement ou personnalité publique)?

Mes bons coups les plus mémorables :

- Dans votre vie professionnelle, est-ce qu'il y a des réalisations pour lesquelles vous êtes particulièrement fier?
 - Avez-vous réalisé cela seul ou si l'aide de certaines personnes avant ou après a été nécessaire?
- Êtes-vous déjà passé à deux doigts de réussir quelque chose d'extraordinaire?
 - Si oui, dites-nous quoi ainsi que le contexte?

Des chansons et autres formes d'art qui sont chères à votre cœur :

- Quels sont vos meilleures chansons de tous les temps (en classement de 1e à 5e place, si possible) et pour quelles raisons ?
- Est-ce qu'il y a des chansons qui ne sont pas dans le top de vos meilleures chansons, mais qui vous rappelle un moment particulier de votre vie ou qui a eu un impact important à une période précise?
 - Restent-elles associées encore fortement quand vous les entendez?
- Quels sont les livres ou les films qui vous ont particulièrement marqués?
- Plus largement, est-ce que d'autres œuvres artistiques occupent une place de choix dans votre cœur (théâtre, peinture, etc)?

Dans la grande histoire locale, régionale ou nationale (témoignage face à des événements importants en collectivité) :

- Parlez-nous d'un moment où vous avez influencé l'histoire (à n'importe quel niveau).
 - Est-ce que cette contribution a déjà été soulignée quelque part?
- Est-ce que vous comptez dans votre bilan de vie, une réalisation qui mériterait de passer à l'histoire plus tard?
- Avec le recul, est-ce qu'il y a un moment qui est passé à l'histoire (au niveau local, régional, national ou autre) et qu'en tant que témoin, vous pouvez en dire plus?

Les rouges ou les bleus (la politique) :

- Est-ce que la politique a eu une influence notable au sein de votre vie? De quelles façons?
- Si la politique a eu une influence au sein de votre vie, exposez-nous certains moments forts et les idées qui vous ont animés.
- Politiquement, avez-vous eu un parti préféré au cours de votre vie?
 - Quelles sont les convictions qui vous ont conduites à ces choix?
- Quelle est votre opinion sur une question sociale en particulier qui vous tient plus à cœur?

Religion et spiritualité :

- Avez-vous des croyances spirituelles particulières (qu'elle soit associée à une religion particulière ou non)? Quelles sont-elles?
 - Si, oui d'où viennent ces croyances?
- Comment cela se traduit dans votre quotidien?
- Qu'est-ce que cela vous apporte et vous permet dans votre vie?
- Comment concevez-vous la vie après la mort? Est-ce qu'il y en a une?
 - Pensez-vous rejoindre des proches ou des amis ou pas du tout?

Des rêves qui nous habitent :

- Parlez-nous des rêves qui vous ont habités par le passé?
 - Est-ce que quelques-uns ont déjà été réalisés?
- Parlez-nous des rêves qui vous habitent actuellement?
 - Qu'est-ce qui vous empêche de les réaliser?
- Avez-vous des rêves ou des souhaits particuliers pour ceux qui vous entourent ?

L'hérédité qui parle (les traits génétiques) :

- Est-ce qu'il y a des traits génétiques que vous portez dans la famille et qui mériterait d'être mentionné (causes courantes de mort dans la famille élargie, maladies ou problèmes physiques, traits de caractère)?
 - Cela provient de quel côté de la famille?

Voitures et autres véhicules :

- Racontez-nous le premier véhicule que vous avez conduit et l'ambiance qui régnait alors?
- Quels sont les véhicules que vous avez possédés qui vous ont marqués davantage?
- Vous est-il arrivé des anecdotes dignes de mention avec ces véhicules?

Des trucs et astuces (en cuisine, au travail ou dans la vie courante) :

- Quels sont les trucs de votre métier ou de la vie courante qui font votre réputation ou qui vous importe?
- Quels sont vos expressions préférées ou vos blagues favorites?
- Quels sont les mets que vous avez le plus de plaisir à cuisiner (s'il y en a)?
- Quels sont les mets avec lesquels vous avez le plus de succès (s'il y en a)?
- Quels sont vos pires mésaventures en cuisine (racontable, bien sûr)?

Machine à remonter le temps :

- Si vous aviez la possibilité de revenir dans le temps pour revivre un événement signifiant de votre vie, quel serait-il (un moment très joyeux ou pas)?
 - Pourquoi? Qu'est-ce que ça évoque en vous?

Mes opinions, en rafale :

(Source : le livre « Qui suis-je pour t'accompagner vers la mort », par Eve Gaudreau)

Complétez spontanément les phrases suivantes sans trop réfléchir (vous discuterez des réponses après) :

- Le passé c'est :
- Le futur c'est :
- La société c'est :
- Je suis bien lorsque :
- Les hommes sont :
- Les femmes sont :
- J'aime :
- Je n'aime pas :
- J'ai besoin de :
- Avoir un enfant c'est :
- J'aimerais que :
- La vie c'est :
- L'espoir :
- J'ai confiance quand :
- Je suis :
- Ma famille représente :
- Le travail c'est :

Mes opinions, en rafale (suite) :

- Ceux qui nous gouvernent sont :
- L'argent c'est :
- Vieillir c'est :
- La couleur que je préfère c'est :
- L'endroit où j'aime le plus être c'est :

Bouteille à la mer (message général à envoyer dans l'espoir qu'une jeune personne le reçoive) :

- Si vous aviez une bouteille à lancer à la mer pour qu'une jeune personne (on ne sait pas qui) puisse le recevoir un bon jour, qu'est-ce qu'on mériterait d'écrire sur le papier?

Les grandes questions :

- Qu'est-ce qui est le plus important dans la vie, selon vous?
- Croyez-vous qu'on vienne au monde pour une raison en particulier?
- Êtes-vous satisfait de la vie que vous avez menée jusqu'à maintenant?

FIN



Guillaume Beaulieu

Contes, légendes et service de « BILAN DE VIE »

Site web : www.guillaumeconteur.com

Courriel: guillaumeconteur@hotmail.com

Tél: (819) 763-0512

N.B. Sur demande auprès de moi-même ou des Coopératives funéraire du Québec, je réalise à forfait des entrevues « bilans de vie », ainsi que l'écriture de textes originaux sur la vie des gens interviewés. Pour réaliser d'autres formes de projets connexes à ce service, il n'y a de limite que votre imagination et la mienne.