



Hélène Batiot

Biographe



*L'Abécédaire
de ma
grand-
mère*



Le carnet pour écrire
ses souvenirs de A à Z



Dans la même collection aux Éditions Jouvence :

La Puissance du récit de vie, Florie Fonterme et Tiphaine Le Marois

Change ton scénario de vie, Lorraine Bourcier-Laurant

Réécris ton histoire (avant qu'elle flingue ta santé), Valérie Broni

L'Étonnant Pouvoir de la joie, D^r Kerry Burnight

Garder espoir, Frédéric Duclot

Merveilleux abandon, Armelle de Thé

10 minutes par jour pour penser moins et mieux, David Perroud

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

www.editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN : 978-2-88984-134-9

Couverture : Charlotte Thomas

Correction : Nathalie Rachline

Maquette intérieure : Charlotte Thomas

Mise en page : SIR

Illustrations intérieures :

© Charlotte Thomas : p. 9, 12, 13, 14, 15, 17, 22, 25, 47, 56, 71, 74, 79, 87, 95,
104, 109, 113, 129, 139, 147, 149, 151, 159

© AdobeStock : 9, 11, 19, 20, 21, 23, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38,
39, 40, 43, 44, 46, 48, 51, 53, 55, 58, 59, 61, 62, 64, 65, 67, 68,
73, 75, 76, 80, 82, 83, 84, 89, 90, 92, 93, 96, 97, 99, 100, 101, 102,
103, 107, 110, 116, 117, 118, 119, 121, 122, 123, 124, 126, 130,
131, 132, 133, 135, 136, 141, 142, 144, 152, 155, 156

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation
réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction7

Pour vous guider 7

Fiche d'identité créative..... 8



A comme11

Adolescence 11

Amitié 12

Amour 13

Anniversaire 14

Arbre 15

Argent 17

A... 18



B comme19

Bébé 19

Bêtises 20

Beurre 21

Bijoux 22

Bonheur 23

B... 24



C comme25

Chanson 25

Chien et chat 26

Conseils 27

Couleur 29

C... 30



D comme31

Danse 31

Décennie 32

Départ 33

Dimanche 34

Dispute 35

D... 36



E comme37

École 37

Emploi 38

Engagements 39

Erreurs 40

E... 42



F comme43

Famille 43

Fête 44

Fierté 45

Fleurs 47

Foi 48

F... 49



G comme51

Grands-parents 51

Guerre 53

G... 54



H comme55

Héritage 55

Herbier 56

Heureux 58

Hiver 59

H... 60

**I comme..... 61**

<i>Incompréhension</i>	61
<i>Incroyable</i>	62
<i>Insomnie</i>	64
<i>Invention</i>	65
<i>I...</i>	66

**J comme..... 67**

<i>Journal</i>	67
<i>Journée</i>	68
<i>J...</i>	69

**K comme..... 71**

<i>Kilomètres</i>	71
<i>K...</i>	72

**L comme..... 73**

<i>Lecture</i>	73
<i>Lettre</i>	74
<i>Lieu</i>	75
<i>Loi</i>	76
<i>L...</i>	78

**M comme..... 79**

<i>Maison</i>	79
<i>Maman</i>	80
<i>Mariage</i>	81
<i>Métier</i>	83
<i>Mots</i>	84
<i>M...</i>	85

**N comme..... 87**

<i>Naissance</i>	87
<i>Nature</i>	89
<i>Négatif</i>	90
<i>Noël</i>	91
<i>Normal</i>	93
<i>N...</i>	94

**O comme..... 95**

<i>Objet</i>	95
<i>Obligation</i>	96
<i>Odeur</i>	97
<i>O...</i>	98

**P comme..... 99**

<i>Papa</i>	99
<i>Parfum</i>	100
<i>Partenaire</i>	101
<i>Patois</i>	102
<i>Peur</i>	103
<i>Photos</i>	104
<i>Prénom</i>	107
<i>P...</i>	108

**Q comme..... 109**

<i>Quand</i>	109
<i>Quotidien</i>	110
<i>Q...</i>	111



R comme	113
Recette	113
Regret	115
Rencontre	117
Responsabilité	118
Retraite	119
R...	120



S comme	121
Saisons	121
Secret	122
Sport	123
Superpouvoir	124
Surnom	125
S...	127



T comme	129
Temps	129
Toi	130
Traditions familiales	131
Travail	133
T...	134



U comme	135
Urgent	135
Utile	136
U...	137



V comme	139
Vacances	139
Valeurs	141
Vêtements	142
Voiture	143
V...	145



W comme	147
Wagon	147
W...	148



X comme	149
Personne X	149
X...	150



Y comme	151
Yeux	151
Yoyo	152
Y...	153



Z comme	155
Zygomatiques	155
Zut	156
Z...	157

Le mot de la fin	159
-------------------------------	------------

Introduction

Quand j'étais adolescente, mon papa et ses frères ont offert à mon papy les services d'une biographe. Avec elle, il a écrit le récit de sa vie qui raconte son enfance et son parcours. J'ai adoré découvrir ses aventures, et ce livre m'a accompagnée à chaque déménagement.

Des années plus tard, je me suis formée pour être biographe à mon tour. Je voulais que d'autres familles découvrent la joie de recevoir le livre d'une personne chère à leur cœur. Encore un peu plus tard, j'ai réalisé que je ne pourrais pas écrire la vie de tous les grands-parents francophones, alors j'ai créé ces Abécédaires pour collecter les souvenirs.

Ils sont un savant mélange de mon expérience à recueillir des témoignages et à animer des ateliers d'écriture créative. Ce carnet est là pour vous aider à vous rappeler, à trouver les mots pour raconter et, surtout, à partager de bons moments de transmission en famille.

Détournez-le comme bon vous semble et savourez chaque instant d'échanges !

Hélène

Pour vous guider

De A à Z, les questions ont été créées pour favoriser l'émergence des souvenirs.

Chaque lettre de l'alphabet offre un ou plusieurs mots-clés. Chaque mot-clé correspond à une question originale. La réponse peut être précise ou être l'occasion de rebondir sur une association d'idées.

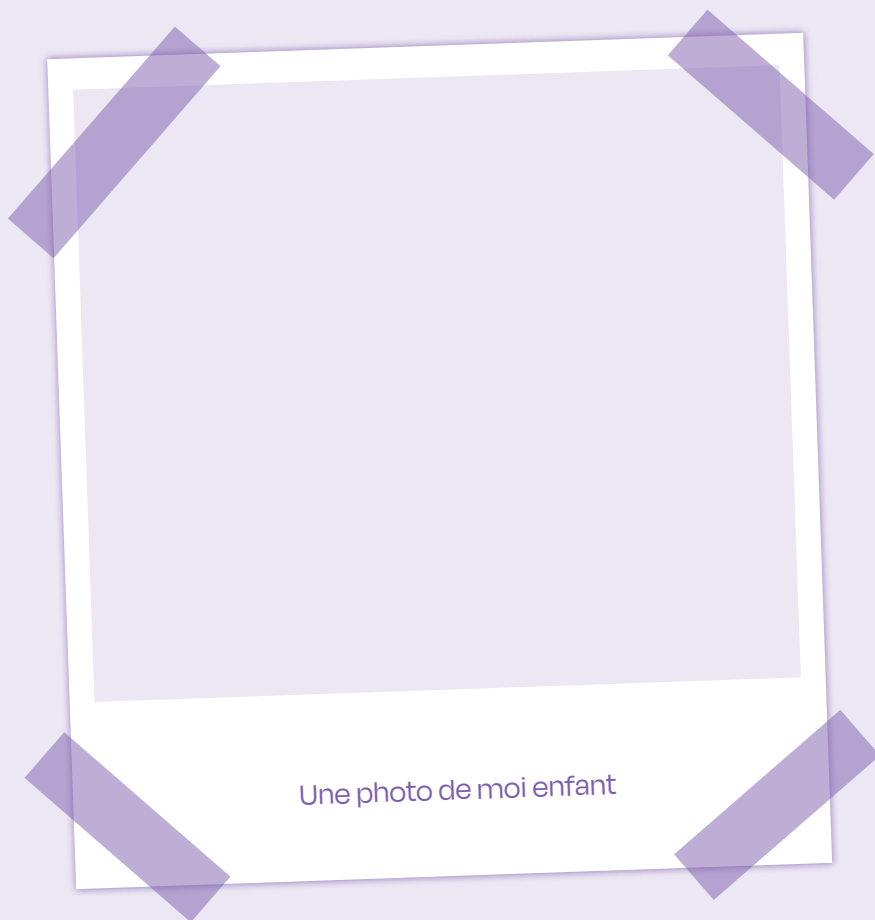
À chaque lettre, une page est libre pour y ajouter une inspiration : un prénom, une passion, un lieu, une curiosité, tout est possible. Libre à vous de dessiner, de coller des tickets, de découper dans des magazines... En bref, d'exprimer votre créativité !

Fiche d'identité créative

Nom:

Prénom:

Surnom:



Date de naissance officielle:

Âge ressenti:



Lieu de naissance:

Lieu(x) de mon enfance:

.....

Lieu(x) de ma vie adulte:

.....

Qualité principale:

Défaut discret:

Si j'étais un animal, je serais

Si j'étais une couleur, je serais

Si j'étais une plante, je serais

Si j'étais un livre ou un film, je serais

Mon mot ou ma citation préférée:

“

.....

.....

.....

.....



Comment as-tu vécu ton adolescence ?

A large, light blue cursive uppercase letter 'A' is shown on a set of four horizontal handwriting lines (top solid, middle dashed, baseline solid, and descender solid). The letter starts with a loop on the baseline, goes up to the top line, loops back down to the middle dashed line, and then goes up again to the top line before finishing.

Amitié

Quelle est la qualité que tu apprécies le plus chez tes proches ?



Amour

De quelle manière exprimes-tu ton amour ? Des mots, des gestes, des cadeaux ?



Anniversaire

Raconte-moi une journée d'anniversaire marquante : le tien ou celui d'une autre personne !



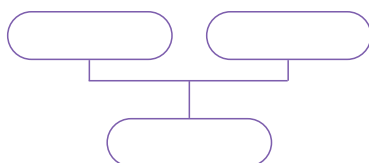
.....

.....

.....

Arbre

Dessine ton arbre généalogique avant toi.



Dessine ton arbre généalogique après toi.

