



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi



Des histoires de vie qui créent des liens.

Le Réseau Café-récits est soutenu par:



MIGROS
Pour-cent culturel

Partie de l'engagement sociétal
du groupe Migros:

engagement.migros.ch



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit



**Walder
Stiftung**

Leben
und Wohnen
im Alter



Paul Schiller Stiftung

Café-récits et bibliothèques

Renforcer la cohésion sociale

Présentation du Réseau Café-récits
BiblioValais

Jeudi 26 septembre 2024

Evelyne Mertens, coordination romande du Réseau Café-récits



Qu'est-ce qu'un café-récits ?

- Chaque personne a une histoire de vie qui mérite d'être racontée et écoutée.
- Le café-récits est un espace qui se forme le temps d'une rencontre entre des personnes qui ne se connaissent pas forcément et qui échangent sur un thème donné.
- L'ambition est de permettre à chacune et chacun de se raconter et partager ses expériences et ses souvenirs, en lien avec le thème, sans ouvrir de débat ni porter de jugement.



Les objectifs du café-récits

- ✓ **Créer des espaces de rencontres.** Renforcer la cohésion sociale et le vivre ensemble. Promouvoir une culture de la conversation respectueuse et bienveillante
- ✓ **Encourager l'inclusion.** Donner la parole à celles et ceux qui ont peu l'occasion de l'exprimer. Faciliter les échanges d'égal à égal entre personnes différentes
- ✓ **Valoriser la diversité.** Permettre aux participant·es de se découvrir ou de se retrouver à travers le récit des autres (résonance), et de s'ouvrir de nouvelles perspectives

Le format du café-récits

- Le café-récits peut se dérouler en différents lieux – écoles, bibliothèques, musées, maison de retraite, etc. Mais toujours dans un lieu «fermé» qui permet une certaine intimité.
- Le café-récits se déroule en deux temps
 - ❖ 1. celui des «récits», la conversation est guidée par une animatrice ou un animateur, dont les questions suivent une trame temporelle entre passé, présent et futur
 - ❖ 2. celui du «café». On se retrouve autour d'une collation, les échanges sont plus informels et conviviaux.
- Le café-récits repose sur un cadre clair :
 - ❖ Parler est facultatif, écouter est obligatoire
 - ❖ On ne débat pas
 - ❖ On ne juge pas
 - ❖ On ne commente pas
 - ❖ On n'interrompt pas

Les cafés-récits et la santé psychique

Évaluation de Promotion Santé Suisse

Entre 2021 et 2022, Promotion Santé Suisse a analysé le potentiel d'impact du format des cafés-récits, en particulier auprès des personnes âgées.



Feuille d'information sur l'évaluation
(disponible en français, allemand et italien)

<https://promotionsante.ch/node/8351>

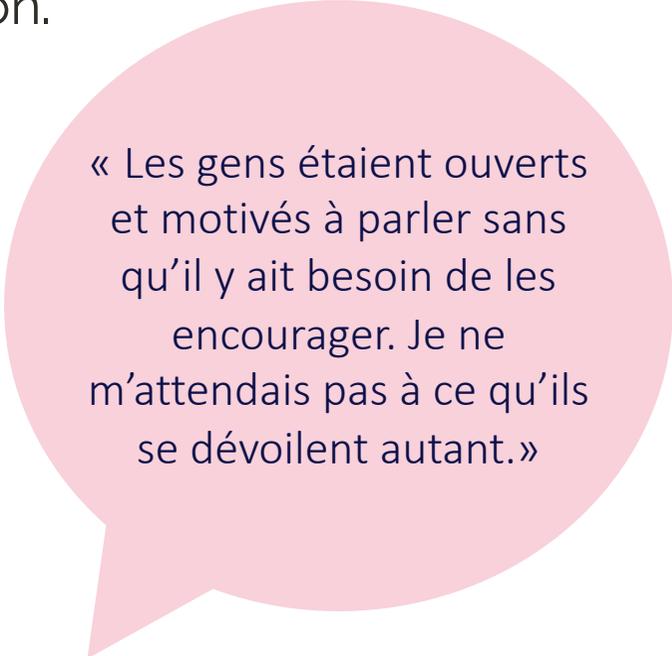
Les cafés-récits et la santé psychique

Évaluation de Promotion Santé Suisse

Effets auprès des participantes et participants

- Les cafés-récits influencent positivement l'introspection.
 - ✓ Redécouverte de souvenirs et d'émotions
 - ✓ Réflexion sur sa propre histoire de vie
 - ✓ (Re)mise en perspective de l'expérience vécue
 - ✓ Découverte de points communs

- Participation à la vie sociale
 - ✓ Établissement de relations sociales
 - ✓ Sentiment d'appartenance
 - ✓ Expérience de respect et d'estime
 - ✓ Transmission de connaissances, d'expériences et de compétences



« Les gens étaient ouverts et motivés à parler sans qu'il y ait besoin de les encourager. Je ne m'attendais pas à ce qu'ils se dévoilent autant. »

Les cafés-récits et la santé psychique

Évaluation de Promotion Santé Suisse

Liens de causalité

➤ Éléments déclencheurs des effets

- ✓ Être «en relation» avec le groupe
- ✓ Écouter d'autres récits
- ✓ Raconter son propre récit

➤ Facteurs de réussite du format

- ✓ Préparation soignée
- ✓ Règles de discussion claires
- ✓ Combinaison entre discussion guidée et échanges informels
- ✓ Trame temporelle passé-présent-futur



Les cafés-récits en bibliothèques

Retours de professionnel·les

« Nos bénévoles aiment avoir des retours concernant leur engagement au sein de notre bibliothèque. Grâce au café-récits, ils ont pu constater à quel point la lecture était importante pour les publics en situation de handicap. »

« J'ai découvert le potentiel des cafés-récits en bibliothèque ! Le cadre et le fait que ce soit une personne extérieure à notre équipe a permis un échange riche et un moment suspendu entre les personnes de ce groupe qui se fréquente depuis peu ou depuis des années. J'ai été surprise de voir que l'on peut dire beaucoup en très peu de temps. »

« Étonnamment, l'aspect intime de l'événement n'a pas du tout été un frein : tout le monde avait quelque chose à partager, et l'animation aurait pu continuer un bon moment. Conclure par un apéritif était une excellente idée pour que la fin ne soit pas brutale et que les conversations se poursuivent. Le café-récits s'est passé dans le respect et l'écoute, c'était un moment très fort. »



Réseau Café-récits

Favoriser l'organisation et la tenue de cafés-récits animés avec soin

Le Réseau Café-récits réunit les personnes qui participent aux cafés-récits, celles qui les animent et celles qui les organisent.

Le Réseau Café-récits

- est constitué en association et s'adresse à toutes celles et ceux qui s'intéressent aux cafés-récits;
- offre des formations continues, des espaces d'échanges, des ateliers;
- propose un agenda, des articles, des outils, une liste des animateur·trices.



Organiser un café-récits en bibliothèque

Un outil au service de la cohésion sociale

- En lien avec votre thématique annuelle ou semestrielle
- À l'occasion d'une projection, d'une exposition, d'un événement, d'une formation
- Ou comme rendez-vous régulier avec votre public (mensuel, bimensuel)
- Sur la [liste des animatrices et animateurs](#), vous trouverez des personnes expérimentées que vous pouvez solliciter directement.
- N'oubliez pas d'inscrire vos cafés-récits dans l'[agenda](#).
- Le Réseau propose des formations à l'animation de café-récits.
- Intéressé·e ?

www.cafe-recits.ch - info@cafe-recits.ch



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

**Devenez
membre de
l'association!**

[Vers le formulaire](#)

www.cafe-recits.ch
info@cafe-recits.ch
Coordination romande
Anne-Marie Nicole
+41 (0)79 203 94 39