Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Des histoires qui créent des liens.

Le Réseau Café-récits suisse est un projet conjoint de:

MIGROS
Pour-cent culturel

Partie de l'engagement sociétal
du groupe Migros:
migros-engagement.ch

n|w Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

Avec le soutien du:

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Le Réseau Café-récits

Rencontre thématique personnes âgées du Réseau santé psychique suisse «Maîtriser les événements critiques de la vie dans la vieillesse»

Jeudi 7 décembre 2023, Berne

Anne-Marie Nicole, coordinatrice romande Réseau Café-récits
Daniel Hersch, animatrice de cafés-récits

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Qu'est-ce qu'un café-récits

- Chaque personne a une histoire de vie qui mérite d'être racontée et écoutée. Le café-récits offre cette opportunité.
- Le café-récits est un espace de rencontre. Les personnes qui y participent se racontent leurs histoires de vie et leurs expériences personnelles sur un thème donné, accompagnées par une animatrice ou un animateur.
- Le café-récits vise à faciliter les échanges et à promouvoir une culture de la conversation respectueuse et bienveillante ainsi que la cohésion dans une société diversifiée.

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Les objectifs du café-récits

- Promouvoir une culture de la conversation respectueuse et bienveillante
- Renforcer la cohésion sociale et le vivre ensemble dans une société diversifiée
- 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
- 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

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Le café-récits dans le détail

- L'organisation (le moment, le lieu, le groupe, la promotion…)
- La structure (partie «récits», partie «café»)
- Le déroulement (le thème, les règles, la trame temporelle…)
- Les tâches de l'animation (fil conducteur, climat de confiance, respect des règles, prise de parole, situations délicates…)
- Les situations délicates (monopoleurs de la parole, jugements de valeur, débats, apartés, émotions fortes…)

Organiser des cafés récits
Guide pratique et matériel pour nouveaux animateurs et animatrices

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Les cafés-récits et la santé psychique

Les cafés-récits n'ont pas de vocation thérapeutique mais peuvent avoir des effets bénéfiques sur la santé psychique

- Lutter contre la solitude (participation et intégration facilitée au sein d'un groupe de personnes)
- Favoriser le sentiment d'auto-efficacité (valorisation de sa propre histoire, renouer avec son identité)
- Renforcer le sentiment de cohérence (redessiner le fil rouge de son existence)
- Apprendre quelque chose de nouveau (les récits des autres ouvrent des perspectives et encouragent à la nouveauté)

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 auprès des personnes âgées.

«Les personnes découvrent que leur propre histoire est importante et significative. Elles peuvent se réconcilier avec leur histoire et la comprendre à travers le vécu des autres.»
Une animatrice

Collecte des données

- Analyse de documents et données du Réseau Café-récits
- Entretien avec des représentant·es du Réseau Café-récits
- Sondages en ligne auprès de personnes qui organisent/ animent des cafés-récits
- Analyse approfondie de dix cafés-récits, principalement avec des personnes âgées

Source: Promotion Santé Suisse

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

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
  - ✓ Les cafés-récits favorisent la participation sociale

«Quand je parle du passé, je le vois sous un nouveau jour, c'est comme une résolution.»
Une participante

- 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

Source: Promotion Santé Suisse

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

Source: Promotion Santé Suisse

Les cafés-récits et la santé psychique

Évaluation de Promotion Santé Suisse

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

https://promotionsante.ch/node/8351

Source: Promotion Santé Suisse

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

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.

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

Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

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