



Des histoires de vie qui créent des liens -

une communauté éphémère

Prof. Johanna Kohn, Haute école de travail social, FHNW / Réseau
Erzählcafé Suisse

Traduction libre de la présentation originale en allemand.

Contenu

- Qu'est-ce qu'un café-récits ? (Définition et petit film)
- Pourquoi cette méthode de travail biographique est-elle adaptée à l'échange avec les personnes âgées et comment celles-ci peuvent-elles en bénéficier? (Slide sur la vieillesse / tiré de l'article «Altersheim Profit» et de l'étude «Promotion Santé Suisse»)
- Possibilités d'utilisation et effets (Promotion Santé Suisse et site web Erzählcafé, AltuM Bâle et Sarnen)
- Réguliers ou ponctuels, quels avantages les cafés-récits offrent-ils aux participants et participantes âgé·e·s ?
- Où se situent les limites ?

Qu'est-ce qu'un café-récits (vidéo) ?



Qu'est-ce qu'un café-récits ?

Un **café-récits** est une discussion biographique animée en groupe, au cours de laquelle les participant·e·s échangent leurs expériences personnelles sur un thème donné dans un cadre ouvert et respectueux.

Les cafés-récits invitent les personnes âgées à **partager leurs souvenirs** et à discuter entre elles.

Il s'agit **d'une méthode participative** visant à activer les connaissances biographiques, les perspectives de vie et la mémoire collective.

Sur le plan scientifique, elle s'inscrit dans les approches de l'**Oral History**, des **sciences de l'éducation et du travail social**, car elle vise la communication narrative, l'apprentissage tout au long de la vie et la participation sociale.

Principes : « Nous sommes ce que nous racontons »

- Respecter le vécu de l'autre
- Raconter est volontaire, écouter est obligatoire
- Il s'agit de se faire entendre et d'être écouté
- On raconte et on pose des questions respectueuses, on ne discute pas et on ne remet pas en question
- C'est un cadre protégé dans lequel des personnes qui ne se rencontreraient pas autrement peuvent se rencontrer

Concept méthodologique clair

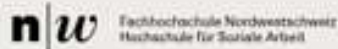
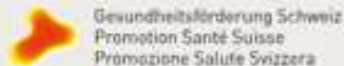
- Tâches de l'animation
- Déroulement : partie narration et partie café avec un fondement méthodologique
- Arc narratif structuré dans le temps
- Diversité des aspects du thème

Des histoires de vie qui créent des liens.

Les cafés-récits animés permettent aux participantes et participants de partager des expériences et des histoires de vie et renforcent ainsi la cohésion sociale.

Cours
d'initiation
pour
animateurs-
trices

Le Réseau Café-récits est soutenu par:



ERNST GÖHNER STIFTUNG

Pourquoi est-ce adapté aux personnes âgées ?

Préserver et promouvoir les compétences de vie

Les cafés-rencontres contribuent à l'autoréflexion, à la capacité de communication et aux compétences sociales. (Thorshaug, Kristin, Charlotte Schwegler, Clément Bourdin und Franziska Müller, 2022. Evaluation «Erzählcafé». Bericht zuhanden Gesundheitsförderung Schweiz. Luzern: Interface)

Tâche de développement personnel chez les personnes âgées : faire le bilan de sa propre vie

(Hanses, Andreas / Heuer, Katrin / Paul, Kathleen. 2015. Zur Relevanz biographischer Neukonzeptualisierungen : Theoretische Perspektiven zu empirischen Ergebnissen aus einer Studie zu den « Konstruktionen des Sterbens »)

Réduction de la mobilité et de la capacité à agir → Transmission de connaissances et d'expériences sous forme de récits (Swita, Katarzyna. 2007. Narrative Gerontologie: Eine Interviewstudie)

Besoin d'échanges significatifs et de rencontres sans but précis, en particulier dans les institutions d'aide aux personnes âgées (Sommerhalder, Kathrin et al. 2015. Lebens- und Pflegequalität im Pflegeheim)

Les cafés-récits sont adaptés à différents domaines du travail avec les personnes âgées :

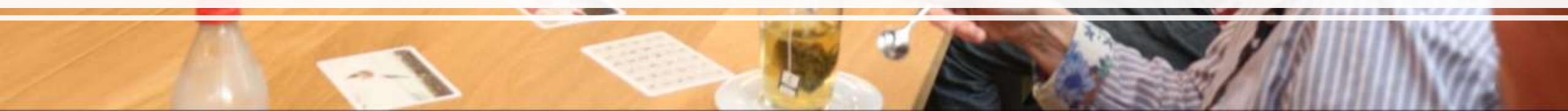
- Etablissements stationnaires tels que établissements médico-sociaux, logements accompagnés
- Services ambulatoires proposés par les paroisses, les centres sociaux de quartier ou des organisations telles que Pro Senectute, Spitex, HEKS-AltuM, etc.
- Des cadres mixtes, par exemple des cafés intergénérationnels, des cafés avec des proches ou du personnel soignant

Les avantages sous différents angles du travail auprès des personnes âgées

Pour les personnes âgées	Pour les institutions	Pour les proches / bénévoles
Activation et estime de soi	Renforcement de la communauté	Engagement porteur de sens
Participation et estime	Complément à l'offre de loisirs	Nouvelles perspectives relationnelles
Travail biographique et échange	Promotion de la cohésion sociale	Facile à intégrer et à mettre en œuvre



Modèle de bonne pratique « Zuhört » (Écouter)
« Offrir du temps – vivre une rencontre. » Une combinaison entre service de visite et café-récit



Modèle de bonne pratique « Zugehört »

Sarnen, Suisse

« Offrir du temps – vivre des rencontres. » Une combinaison entre service de visite et café-récit.

Contexte	Le projet s'inscrit dans le cadre d'un appel à projets piiik visant à promouvoir des idées innovantes pour la Suisse centrale.
Objectif	Le projet « Zugehört » (Écouter) mise sur les cafés-récits et les « histoires en échange de temps d'écoute ». Il favorise les rencontres informelles et valorise les histoires individuelles comme des ressources précieuses qui relient les gens et encouragent les échanges mutuels.
Procédure	Pour commencer, une réunion d'information est organisée, au cours de laquelle des cafés-récits d'essai sont animés par des personnes externes.
Initiateurs	Pro Senectute et Zeitgut Obwalden
Modérateurs	Bénévoles et employés du réseau Zeitgut Obwalden et de Pro Senectute, ainsi que des personnes externes.
Lieu	Dans les locaux de Pro Senectute et Zeitgut Obwalden
Financement	Programme de soutien piiik de la Fondation Albert Koechlin
Perspectives	10 animateurs et animatrices issu·e·s du réseau de Pro Senectute et Zeitgut Obwalden suivent une formation continue.
Lien	https://piiik.ch/zugehoert

Limites

1. Limitations cognitives et liées à la santé

Les trous de mémoire, la démence ou les troubles du langage peuvent rendre difficile ou pénible le fait de parler librement.

Les longues discussions peuvent entraîner de la fatigue ; des pauses et un planning flexible sont nécessaires.

2. Charge émotionnelle

Le récit biographique peut faire resurgir des souvenirs traumatisants ou très pénibles. Sans une animation qualifiée, il existe un risque de surmenage ou de retraumatisation.

Il est nécessaire de faire preuve d'attention et d'établir des règles de conversation claires.

3. Pertinence des thèmes et inclusion

Si les thèmes ne sont pas adaptés au cadre de vie des participant·e·s, leur motivation diminue.

Des questions trop abstraites ou des consignes trop restrictives peuvent avoir un effet excluant.

4. Dynamique de groupe

Les participant·e·s dominant·e·s peuvent mettre à l'écart les autres. Une répartition inégale du temps de parole peut être source de frustration, en particulier chez les personnes introverties ou peu sûres d'elles. C'est pourquoi le café-récits est animé.

5. Limites méthodologiques

Un café-récits n'est pas une thérapie, mais repose sur l'humanité vécue.

Cette forme repose sur le récit volontaire.