

## Les cafés-récits et la santé psychique

Un café-récits est à la fois un lieu de formation et un lieu de rencontre. Accompagnées d'une animatrice ou d'un animateur, les personnes qui y participent se racontent des histoires de vie et des expériences personnelles sur un sujet choisi à l'avance. Le café-récits vise à faciliter des échanges d'égal à égal entre personnes différentes et à promouvoir de cette manière une culture de la conversation respectueuse ainsi que la cohésion dans notre société diversifiée.

### Raisons pour lesquelles les cafés-récits contribuent notamment à la santé psychique des personnes qui y participent:

La participation à un café-récits permet de **lutter contre la solitude** et peut être un moyen de sortir de l'isolement:

Un café-récits est ouvert à toutes et tous et permet aux personnes qui y participent de s'intégrer facilement dans une communauté. Dans leur rôle à la fois d'écoute et de narration, les personnes qui participent se sentent membres à part égale d'un groupe. L'animatrice ou l'animateur s'assure que l'attitude du groupe est respectueuse et bienveillante. Aucune connaissance préalable n'est requise, la participation est généralement gratuite et possible sans inscription.

La participation régulière à des cafés-récits **favorise le sentiment d'auto-efficacité**:

Se vivre dans un rôle narratif et le sentiment que les autres sont touchés par son récit renforce le sentiment d'auto-efficacité. Les petites histoires de la vie quotidienne sont valorisées et prennent une nouvelle importance.

La participation à un café-récits **renforce le sentiment de cohérence**:

En se remémorant des événements du passé, les personnes qui participent apprennent à mieux se connaître et à prendre conscience de leurs ressources et de leurs capacités personnelles. Cela les conduit à intégrer leurs expériences du passé et rend visible le fil rouge de leur vie. Un café-récits permet de faire le lien entre leur passé, leur présent et leur avenir et de développer leur identité.

La participation à un café-récits est à chaque fois une **invitation à apprendre quelque chose de nouveau**:

L'individualité des participantes et participants, marquée par l'âge, le sexe et l'origine, permet de considérer le thème choisi et les personnes en face de soi selon un point de vue très différent. Les stéréotypes s'atténuent, de nouvelles perspectives s'ouvrent, donnent du courage et de l'inspiration pour essayer quelque chose de nouveau.

### Réseau Cafés-récits suisse

Le Réseau Café-récits suisse encourage la mise en place de cafés-récits animés avec soin et bienveillance sur des sujets très divers. Nous sommes un vaste réseau d'animatrices et animateurs et d'institutions et nous offrons aux personnes impliquées des possibilités de formation, de perfectionnement et de mise en réseau. Nous élaborons des lignes directrices et des outils de travail qui aident à créer de nouveaux cafés-récits et à maintenir la qualité de ceux qui existent.