



Coffret d'animation

Sur le thème: les évènements de la vie

Le Réseau Café-récits suisse encourage la création et l'implantation de cafés-récits animés avec soin, au cours desquels les histoires biographiques de tous les participant·e·s sont entendues. Ils facilitent ainsi le dialogue et favorisent le vivre-ensemble.

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



Mentions légales

Éditeur

Réseau Café-récits suisse
Fédération des coopératives Migros
Direction des affaires culturelles et sociales
Case postale 1766
8031 Zürich

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

Rédaction

Rhea Braunwalder, Jessica Schnelle

Auteurs

Rhea Braunwalder, Johanna Kohn,
Susi Sennhauser, Claudia Sollberger



Sommaire

À propos du coffret d'animation	4
Préparation.....	5
Réalisation	6
Réflexion et échange	9
Annexe 1: diversité et genre	10
Annexe 2: émotions et réactions possibles	11
Annexe 3: autres situations émotionnelles (pour animateur·trice·s confirmé·e·s)	12



À propos du coffret d'animation

Nous recommandons aux débutant·e·s de lire le coffret d'animation et le [guide](#). Ce dernier décrit la planification, la préparation, la réalisation, ainsi que la réflexion autour du café-récits.

A l'instar des coffrets d'animation standard contenant des post-its, des stylos, des aimants, des cartes, etc., il appartient à chaque animateur·trice de décider ce qu'il ou elle utilisera dans ce coffret d'animation, et ce qu'il ou elle emportera au cas où.

Sur notre site internet, vous trouverez également une [vidéo](#) (en allemand) dans laquelle Johanna Kohn de l'équipe de projet du Réseau café-récits suisse montre comment introduire un café-récits sur le thème «les événements de la vie». Laissez-vous inspirer par ses propos!

Préparation

Découvrir ce qu'évoque le thème «les événements de la vie» pour soi-même

Le récit est une forme d'approche des expériences qui permet de se remémorer des moments qui reprennent peut-être vie uniquement à travers l'écoute. Les histoires des autres peuvent faire ressurgir des éléments oubliés. Les émotions font ainsi partie intégrante de chaque café-récits. Le thème «les événements de la vie» est suffisamment vaste pour inviter un maximum de personnes à raconter divers moments de leur biographie. Le fait de raconter ces moments peut susciter des émotions plus ou moins fortes selon les personnes.

En guise de préparation, réfléchissez aux événements de votre propre vie. Quelles histoires raconterais-je en premier? S'agirait-il plutôt d'événements heureux ou difficiles? Qu'est-ce que ces thèmes déclenchent en moi? Pour approfondir le sujet, vous pouvez interroger au préalable une personne de votre entourage. Chaque groupe est différent: vous serez peut-être surpris·e par des histoires touchantes et heureuses, mais aussi par des histoires tristes et difficiles. L'annexe 1 reprend des événements de vie typiques.

Informations pratiques

Dans le Réseau café-récits suisse, nous avons pu constater qu'une certaine gravité peut surgir lorsque des événements de vie sont racontés. Ce n'est pas un souci. En tant qu'animatrice ou animateur, prêtez attention à la dynamique du groupe et préparez des questions réconfortantes pour ramener votre groupe à des conversations positives et rassurantes si nécessaire.

Une proposition de l'animatrice Claudia Sollberger:

«La vie nous propose de nombreux défis. Il s'agit souvent de situations et de tâches difficiles que nous devons maîtriser. Nous avons déjà entendu certains événements de vie à ce sujet. Il n'est cependant pas rare que ces situations difficiles nous rendent plus fort·e·s. Mais il y a aussi des événements qui nous apportent de la joie ou de la fierté. Est-ce quelqu'un souhaite partager l'histoire d'un tel événement de sa vie?»

En outre, vous pouvez déjà souligner dans votre introduction que raconter et écouter ne laisse personne indifférent·e, et que les émotions sont naturelles et autorisées lors du café-récits. En guise de préparation, vous pouvez également réfléchir à la question: que voudrais-je qu'il se passe si je ressentais des émotions fortes et inattendues lors du café-récits? Qu'est-ce qui pourrait m'aider? Quelqu'un qui aurait des mouchoirs à portée de main ou peut-être plutôt une phrase réconfortante, une image drôle ou un geste?

La deuxième partie du café-récits (partie informelle) est aussi un bon moment pour accompagner les participant·e·s après coup. Vous pouvez aller au devant des participant·e·s chez qui vous avez observé des réactions émotionnelles et leur demander si tout va bien. La présence d'un·e accompagnant·e ou d'un·e co-animateur·trice peut s'avérer utile pour vous soutenir lorsque les participant·e·s présentent des réactions émotionnelles.

Les annexes 2 et 3 regroupent des lectures permettant d'approfondir le sujet et de mieux gérer les émotions lors d'un café-récits.

Réalisation

Accueil

L'hôte accueille les participant·e·s au café-récits et dit quelques mots sur le lieu ou la salle où se tient la rencontre.

Règles de discussion lors du café-récits

La personne chargée de l'animation donne un bref aperçu de la méthode et explique en détail les règles de discussion régissant un café-récits.

- C'est un partage d'expériences personnelles et d'histoires tirées du quotidien.
- Il n'y a rien qui soit juste ou faux.
- On ne débat pas de ce qui a été dit.
- On ne juge pas.
- Les personnes qui parlent sont considérées avec respect.
- La prise de parole est facultative, mais l'écoute obligatoire.
- Tout ce qui est dit reste confidentiel.
- La personne chargée de l'animation veille à ce que celles et ceux qui désirent prendre la parole puissent le faire et que la discussion suive un fil conducteur.
- La seconde partie, informelle, autour d'un café ou d'une collation, permet aux participant·e·s d'approfondir certains sujets entre eux ou de clarifier des aspects particuliers.

Cf. fiche d'information «[Règles de discussion pour les cafés-récits](#)» disponible sur notre site Internet.

Arrivée

Il est recommandé de commencer par un tour de table permettant à chacun·e de découvrir la voix des autres participant·e·s. Une brève question personnelle pour briser la glace et la mention du prénom suffisent (couleur préférée, animal, objet important, etc.). Lorsque la réunion se déroule en ligne, il est important que chacun·e des participant·e·s active sa caméra et indique son prénom.

Introduction

Vous trouverez ci-après quelques idées permettant d'introduire le sujet et de faciliter la prise de parole spontanée des participant·e·s. Le texte peut être repris tel quel, il peut être modifié ou l'on peut préparer son propre texte introductif.

Les café-récits qui auront lieu du 11 au 13 juin 2021 dans toute la Suisse aborderont le thème «les événements de la vie». La vie est rarement un long fleuve tranquille. Nous voulons nous concentrer sur les moments qui ont particulièrement marqué nos vies et que nous pouvons raconter ouvertement aujourd'hui:

- Parce qu'ils étaient beaux et nous ont touché·e·s.
- Parce qu'ils étaient heureux, mais peut-être aussi tristes.
- Parce que nous sommes fiers d'en avoir tiré un enseignement important.
- Parce qu'ils ont été un point de bascule.

Les événements de la vie sont toujours étroitement liés à une période de notre vie. Certaines situations nous semblent importantes sur le moment, mais lorsque nous y repensons après un certain temps, ces expériences ne sont plus aussi cruciales ou nous les avons même oubliées.

Et puis il y a des situations, comme la rencontre d'une personne ou l'achat d'un objet, qui ne nous préoccupent pas plus que cela. Avec le recul, de telles expériences peuvent pourtant s'avérer cruciales et résonner en nous pendant plusieurs années.

Catalogue de questions

Nous travaillons avec un «catalogue de questions» pour tisser le fil du dialogue au cours du café-récits. Nous utilisons certains repères pour mettre en lumière diverses perspectives sur le thème.

Nous vous suggérons ci-dessous un certain nombre de questions qui peuvent être utilisées pour animer le dialogue sur le thème. Elles servent de points de repère. Pendant l'animation, laissez-vous guider par la conversation et utilisez les questions ci-dessous en fonction des récits et des participant·e·s. Réagissez avec flexibilité et en fonction de ce qui est raconté.

Question introductive	Quel événement de ta vie aimerais-tu raconter aujourd'hui?
Passé	Quels sont les événements de ton enfance, de ton adolescence ou de l'âge adulte dont tu te souviens bien (par exemple, avec la famille, les ami·e·s, les collègues ou des événements liés à certains lieux ou activités)? Quelles situations ont bousculé ou modifié durablement le cours de ta vie?
Société, histoire	À ton avis, quel événement que tu as vécu a aussi été perçu comme mémorable par d'autres personnes de la société? Comment as-tu vécu cet événement?
Sentiments	Le ressenti est toujours subjectif. Les sentiments provoqués par un événement se transforment au fil du temps. Comment t'es-tu senti·e avant, pendant et après une situation marquante et quel est ton ressenti aujourd'hui, avec davantage de recul? As-tu vécu des événements qui te paraissaient marquants au moment où ils se déroulaient, mais que tu ne trouves plus aussi importants aujourd'hui?
Les sens	Les sens sont parfois la clé vers les souvenirs. Demandez aux participant·e·s quels sont les odeurs, bruits, goûts, ou les sensations et les images dont elles ou ils se souviennent.
Le présent	As-tu vécu récemment quelque chose de mémorable, que tu as beaucoup apprécié et qui est relié à des émotions? Lesquelles de tes expériences actuelles seront encore présentes dans ta mémoire dans 5, 10 ou 20 ans?
Relations	Avec qui as-tu vécu un événement significatif et durable? Quelle est ta relation avec cette personne aujourd'hui?



Les objets	Certains évènements sont rattachés à des objets. Y a-t-il un objet que tu rattaches à un évènement de vie marquant? Qu'as-tu vécu en rapport avec cet objet?
Avenir, habitudes, conseils et pratique	Les évènements désignés comme marquants aujourd'hui par les participant·e·s et par toi-même correspondent-ils à ce que tu t'attendais à entendre (avant le café-récits)? À quel type de situations veux-tu porter une attention particulière à l'avenir? À ton avis, quel moment te marquera dans un avenir proche? Comment peux-tu transformer une expérience vécue au présent en quelque chose qui restera gravé dans ta mémoire à l'avenir?

Passage à l'échange informel

La partie informelle permet d'approfondir certaines discussions et de poser des questions tout en buvant un thé ou un café. En guise de transition, il est possible de faire un bref résumé des récits. Il est aussi important de remercier les participant·e·s et de montrer de l'intérêt pour leurs histoires.

La partie informelle est l'occasion de discuter librement, sans l'intervention d'une animatrice ou d'un animateur qui peut dès lors se consacrer individuellement à certaines personnes qui ont montré de fortes émotions durant la discussion. La configuration peut rester la même, mais il est aussi possible de former des groupes de plus petite taille ou de se déplacer librement.

Si le café-récits se déroule en ligne, cette seconde partie est aussi importante (même sans boisson). Il est d'ailleurs envisageable de former des sessions en petits groupes.

À la fin, la personne chargée de l'animation clôt la rencontre et remercie toutes les personnes présentes (c'est l'occasion de mentionner d'autres cafés-récits).

Exemple

Un immense merci pour vos histoires variées. Nous avons pu voir quels évènements (citer quelques exemples) sont pour vous particulièrement signifiants et sont restés gravés dans vos mémoires. Les récits des autres participant·e·s ont peut-être éveillé en vous le souvenir de situations similaires que vous avez vécues par le passé. Ce sont ces histoires individuelles qui ont résonné aujourd'hui en vous. Je vous remercie de tout cœur de votre confiance et de votre ouverture. Tout ce qui s'est dit ici restera ici et ne sera pas répété à l'extérieur.



Réflexion et échange

Prenez le temps de réfléchir au déroulement de votre café-récits.

Annexe 1: diversité et genre

L'illustration ci-dessous, par exemple, peut aider à montrer aux participant·e·s la diversité des événements qui surviennent au cours de la vie et les encourager à raconter des histoires sur de nombreux événements différents. Les parcours de vie sont rarement linéaires, ils sont divers et très individuels. Il n'y a pas de «juste ou de faux».

Pensez à laisser de l'espace lors de votre café-récits et prêtez attention aux différents modes de vie, contextes culturels et points de vue. Des perspectives et des modes de vie différents enrichissent notre société. Par exemple, cette illustration, qui montre les événements de la vie, de l'enfance à la retraite, est plutôt unilatérale, car elle correspond à une culture occidentale à orientation hétérosexuelle.



Annexe 2: émotions et réactions possibles

Joie

- Partager la joie, se réjouir en groupe.
- Laisser de la place et du temps à la joie, au bonheur.

Larmes

- Laisser de la place et du temps aux larmes, s'exprimer par l'attitude - attendre suffisamment longtemps, supporter le silence/le mutisme.
- Avoir des mouchoirs à disposition.
- «As-tu besoin de quelque chose de ma part, de la part du groupe?»
- «Souhaites-tu quitter la pièce avec l'accompagnant-e?»
- «C'est bon pour toi, si nous poursuivons maintenant?»

Colère

- «Apparemment, cela te met en colère. Que souhaites-tu faire?»
- «Peux-tu exprimer ta colère avec des mots?»
- «Tu as exprimé ta colère, c'est très important.»
- «Je propose que nous en restions là ...»

Honte

- La reconnaître et l'accueillir avec dignité.

Antipathie

- «Il existe des points de vue différents, nous pouvons penser autrement, mais cela ne veut pas dire que nous pensons plus juste.»
- Chaque personne qui a vécu une expérience la vit de manière très personnelle. Il ne s'agit pas d'être capable de mieux faire ou de mieux savoir quelque chose, mais simplement d'avoir connu ou vécu la situation différemment.»

Annexe 3: autres situations émotionnelles (pour animateur·trice·s confirmé·e·s)

En tant qu'animatrice ou animateur, je remarque que quelque chose m'échappe. Réactions possibles:

Être honnête et s'excuser

- «Je me sens dépassé·e, pris·e au dépourvu.»
- «Je ne peux pas donner une bonne réponse pour l'instant.»
- «Il serait peut-être judicieux de s'adresser à un·e spécialiste.»
- «Un malentendu: apparemment, j'ai mal compris ce que tu as expliqué, je ne voulais pas le dire de cette façon. Je suis désolé·e.»

En tant qu'animatrice ou animateur, je remarque que la personne raconte une expérience très vive pour elle et qu'elle réagit avec beaucoup d'émotion. Réactions possibles:

Valoriser

- «J'entends ce qui t'es arrivé. Quelles ressources t'ont permis d'aller de l'avant après cela?»
- «Je vois que tu as manifestement vécu une situation très difficile et que tu as réussi à en tirer des enseignements.»
- «Ce n'est pas évident de raconter cela comme tu le fais aujourd'hui avec nous, cela demande du courage, de la force.»
- Laisser de l'espace en cas de pleurs, garder votre regard sur les autres.
- Accompagner en tant que porte-parole: «C'est bien qu'il y ait ici un espace où cette histoire puisse être racontée, cela prend du temps, merci pour ta confiance.»
- «Tu dois être une personne très forte pour avoir réussi à faire cela.»

En tant qu'animatrice ou animateur, je remarque qu'un·e participant·e en dit plus que ce qu'elle ou il le souhaitait. Réactions possibles:

Protéger la personne qui raconte son expérience

- Interrompre avec respect la personne qui raconte.
«Souhaites-tu vraiment raconter cette histoire ici et de cette manière? En es-tu certain·e?»
- «Je te remercie pour ton histoire. Il est peut-être utile de rediscuter de tout ce que tu as vécu avec une personne de ton entourage proche ou avec moi plus tard.»

En tant qu'animatrice ou animateur, je remarque que je me laisse entièrement absorber par l'histoire. Réactions possibles:

Empathie et distance

- L'empathie en tant qu'animatrice ou animateur est très importante. Être honnête et dire quand quelque chose vous a beaucoup touché·e. La tâche consiste à aider la personne à sortir à nouveau de cette triste histoire.
- Réfléchissez et respirez: que me fait ressentir cette histoire?