

« Jadis, aujourd'hui, demain »

Des récits de vie utiles au bien-être

Plus on avance en âge et plus on possède une riche expérience. Les cafés-récits permettent d'en faire bénéficier d'autres personnes et de trouver une oreille attentive. D'où des effets positifs sur la santé psychique.

Texte: Eliane Leuzinger et Rhea Braunwalder

« Tu t'souviens ? », qui ne connaît cette expression? Les réunions de famille ou d'anciens élèves nous amènent souvent à évoquer les souvenirs communs. De tels récits créent des liens, égaient et émeuvent. Or les occasions d'échanger sont rares au quotidien. D'où la formule des cafés-récits, espaces de rencontres où la magie du partage l'emporte sur la nostalgie du bon vieux temps.

Donner une place aux souvenirs
Les cafés-récits sont des moments de parole et d'échange sur un thème fixé à l'avance. Il s'agit aussi bien d'interventions socioculturelles que d'offres de formation

à bas seuil. Les thèmes sont tirés du quotidien, afin que chacun ait son mot à dire. Une animatrice ou un animateur explique les règles de discussion et aide les participant-e-s à se livrer par des questions ciblées. Des photos, des objets, de la musique, des senteurs ou des textes aident à raviver des souvenirs et anecdotes que l'on croyait avoir oubliés. Chacun parle de ses expériences et écoute les récits des autres, sans lancer de débat ni émettre de jugement. La partie encadrée est suivie d'un moment informel autour d'un café et d'un morceau de gâteau, où l'accent est mis sur la rencontre d'autres personnes.

Réseau Café-récits Suisse

Depuis 2015, ce réseau favorise l'implantation de cafés-récits habilement animés dans toute la Suisse. Le projet commun du Pour-cent culturel Migros et de la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse, mené avec le soutien de Promotion Santé Suisse, vise à renforcer la cohésion sociale dans notre société où tout va tellement vite.

Bilan du passé avec une aide extérieure

Les cafés-récits brassent large, couvrant tant le passé que l'avenir et l'instant présent. Quelles ressources ai-je acquises durant mon existence? Qu'ai-je entrepris? Qu'ai-je envie de transmettre? Ces questions et bien d'autres sont abordées lors d'un café-récits et contribuent à la réflexion sur notre parcours de vie. Les cafés-récits offrent un cadre à ce travail biographique essentiel durant la vieillesse. Ils ont lieu notamment dans des EMS, des salles de paroisse, des bibliothèques ou des points de rencontre de quartier, selon une approche intergénérationnelle.

L'individu et la société

Notre histoire personnelle est inévitablement mêlée aux événements de l'histoire. Tout récit a des enjeux politiques, sociaux, religieux ou culturels et peut susciter des émotions variées. Comme le rappellent Johanna Kohn et Ursula Caduff dans leur article consacré au travail biographique avec les personnes âgées, les participant-e-s d'un tel groupe découvrent leurs points communs

Les cafés-récits brisent les barrières entre générations – ici dans la salle de réunion d'une résidence pour seniors.

Photo: Nicolas Zonvi



« Une personne qui raconte sa vie est à chaque fois amenée à prendre en compte de nouveaux paramètres (perte de proches, maladie, entrée en institution, etc.). Il faudrait donc encourager une telle pratique, qui facilite l'adaptation à une nouvelle phase de l'existence. »

Johanna Kohn, lic. phil., Prof., chargée de cours à la FHNW, cofondatrice du réseau Café-récits Suisse

Partager avec d'autres personnes des expériences de jadis et d'aujourd'hui.

Photo : Nicolas Zonvi



et leurs spécificités. Chacun est amené à se replonger dans son passé et à le considérer d'un regard neuf. Les perspectives à chaque fois différentes des récits entendus contribuent à de nouvelles découvertes et enrichissent d'autant notre quotidien.

Des effets durables

L'impact des cafés-récits sur la santé psychique des personnes âgées a été étudié en 2022, sur mandat de Promotion Santé Suisse. Il est d'ores et déjà clair qu'au niveau individuel, les cafés-récits renforcent des compétences majeures des seniors, comme la réflexion sur soi et les capacités de communication. Les expériences réalisées lors d'un café-récits augmentent l'auto-efficacité et confortent l'impression de cohérence, toutes deux importantes pour forger son identité et bien accepter son propre parcours. Car les participant-e-s reçoivent des marques d'estime, de l'attention et de l'intérêt. L'accès à bas seuil favorise la participation

et aide à l'intégration au sein d'un groupe. Les cafés-récits sont enfin une invitation à élargir son horizon et à rencontrer d'autres personnes, ce qui est également perçu comme stimulant et enrichissant. Il est donc essentiel pour les personnes âgées et pour l'ensemble de la société de créer et d'entretenir toujours plus d'espaces permettant de faire des expériences aussi fructueuses. ■



Pour en savoir plus :

Le site du réseau signale les cafés-récits organisés dans votre région et propose des documents de base ainsi que des cours d'introduction et de formation continue.

www.cafe-recits.ch



Eliane Leuzinger

Gérontologue, animatrice de cafés-récits

✉ eliane_leuzinger@bluewin.ch



Rhea Braunwalder

Conceptrice du projet Réseau Café-récits Suisse, collaboratrice scientifique de l'Institut de recherche sur le vieillissement (IAF) à Saint-Gall (OST)

✉ rhea.braunwalder@netzwerk-erzaehlcafe.ch



« au moins une fois par jour »

L'hygiène bucco-dentaire et l'alimentation saine des personnes âgées recevant des soins à domicile sont au cœur du projet « au moins une fois par jour » de l'action Sympadent Suisse.

Il peut être très astreignant au quotidien, pour le personnel soignant ou d'accompagnement ou de proches, de brosser les dents de personnes âgées nécessitant des soins. Or une bonne hygiène bucco-dentaire s'avère essentielle pour pouvoir manger et boire sans difficulté, ainsi que pour pouvoir communiquer et échanger avec autrui.

Le projet à bas seuil « au moins une fois par jour » de l'action Sympadent Suisse, destiné au personnel des services d'aide et de soins à domicile et aux proches aidants, fournit des informations générales sur l'hygiène bucco-dentaire et sur une alimentation conforme aux besoins. Les institutions ou organisations intéressées dans les cantons pilotes de Bâle-Ville et Bâle-Campagne peuvent demander à participer à des cours (moyennant une contribution aux frais) ou à des séances d'information (gratuites) jusqu'à l'été 2023. ■



Pour en savoir plus :

Informations sur le projet zahnfreundlich.ch

Les personnes intéressées à réaliser cette offre dans leur commune ou organisation sont priées de s'adresser à Melanie Loessner (direction de projet), à l'adresse: minimaleinmal@zahnfreundlich.ch

Check pour les autorités : où en est la politique de la vieillesse de ma commune ?

Le check pour les autorités vous permet de savoir comment la politique de la vieillesse et le travail en faveur des personnes âgées sont organisés dans votre commune, et dans quelle mesure ils sont développés.

Le bureau d'appui Politique vieillesse de GERONTOLOGIE.CH soutient les communes sur la voie de la convivialité pour les personnes âgées. À cet effet, la plateforme « Commune amie des aînés » propose différents outils. Le dernier en date, « check pour les autorités » vous permet de juger du stade de développement atteint par la politique de la vieillesse dans votre commune. Il s'agit d'un simple questionnaire en ligne, divisé en quatre chapitres :

- Instruments de pilotage : comment la commune pilote-t-elle sa politique de la vieillesse ?
- Ressources : quelles sont les ressources à disposition pour planifier et mettre en œuvre les mesures ?
- Mise en réseau : comment se fait la coopération au sein de votre administration ainsi qu'avec d'autres acteurs ?
- Participation : comment les besoins de la population sont-ils pris en compte ?

Le résultat s'affiche dans le navigateur dès que l'enquête est terminée et vous aidera à développer de façon ciblée la politique de la vieillesse de votre commune. Le check pour les autorités repose sur une étude de l'Ageing Society et de ses partenaires, l'Association des communes suisses et l'Union des villes suisses. L'auteur du concept est Jürgen Stremlow, de la HES Lucerne. ■



Pour en savoir plus :

Faites le test altersfreundliche-gemeinde.ch/fr/check/autorites

Sur demande d'organisations ou services spécialisés, notre Bureau d'appui procédera à des comparaisons avec d'autres communes.