



À l'attention des animatrices et animateurs
Guide pour les Journées nationales du café-récits,
17-19 novembre 2023
Thème: Écouter. Zuhören. Ascoltare.

Accueil

L'hôte accueille les participant·es au café-récits, mentionne le cadre des Journées nationales du café-récits et dit quelques mots sur le lieu où se tient la rencontre.

Règles de discussion pour les cafés-récits¹

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.

- 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
- On s'adresse avec respect aux personnes qui livrent un récit
- La prise de parole est facultative, mais l'écoute obligatoire
- Tous les sujets abordés sont traités de façon confidentielle
- 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'un thé, permet aux participant·e·s d'approfondir certains sujets entre eux ou de clarifier des aspects particuliers

Arrivée

Un tour de table permettant à chacun·e de faire entendre sa voix est particulièrement recommandé lors de réunions virtuelles. Une brève question personnelle pour briser la glace et la mention de son prénom suffisent (couleur préférée, animal, objets, etc.).

Lors de réunions en ligne, il est important que tous les participant·es activent leur caméra et indiquent leur prénom.

Introduction

Vous trouverez ci-après quelques idées, propositions et inputs permettant d'introduire le sujet et de faciliter la prise de parole spontanée des participant·es. Les textes peuvent être repris tel quel ou modifiés ou vous pouvez préparer votre propre texte introductif.

- Écouter attentivement, religieusement, poliment, patiemment, sagement, respectueusement, avidement, longuement, silencieusement, distraitement, assidûment, docilement, sérieusement, curieusement... Il y a mille et une façons d'écouter !
- Écouter le chant des oiseaux, le crépitement du feu, le tic-tac de l'horloge. Écouter un son particulier qui me rend joyeux ou triste. Écouter avec attention et respect, sans juger

¹ Cf. fiche d'information « [Règles de discussion pour les cafés-récits](#) » disponible sur notre site Internet

ni interpréter. Écouter avec empathie pour entendre les émotions et comprendre une réalité vécue. Dans le brouhaha de la vie, aurait-on oublié d'écouter vraiment, de s'intéresser à ce que l'autre raconte ? Qu'est-ce qui me fait tendre l'oreille et écouter ? Quand suis-je capable d'écouter ? Que signifie pour moi le fait d'être écouté ? Explorons ensemble la force de l'écoute dans ses multiples dimensions, à la fois concrètes et abstraites.

- « Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler », poème de Jacques Salomé (psychosociologue et écrivain français, qui s'est beaucoup consacré à la communication et aux relations humaines, aux relations à soi-même et aux autres) ; texte intégral en annexe, en fin de document.

Catalogue de questions

Laissez-vous guider par la conversation et choisissez les questions en fonction des récits et des participant·e·s. Faites preuve de flexibilité et rebondissez sur ce qui est raconté dans le groupe.

Question d'introduction	Y a-t-il un son que vous aimez particulièrement entendre et qui vous rappelle un lieu, une personne, un événement... ?
Le passé:	Plus jeune, étiez-vous un·e enfant qui avait plutôt l'habitude d'écouter ou de parler ? Vous souvenez-vous d'une situation en particulier ? À l'école, était-ce facile pour vous d'écouter en cours ? Est-ce que vous aimiez écouter des histoires avant de vous endormir ? Vous souvenez-vous de ces histoires ? Vous apaisaient-elles ? Ou au contraire vous faisaient-elles peur ?
Valeurs, qualité :	Avez-vous déjà pratiqué l'écoute active ? Par exemple, quand quelqu'un vous raconte une histoire personnelle : vous vous concentrez sur la personne, plutôt que sur vous, pour mieux la comprendre, pour approfondir les liens et instaurer une relation de confiance. Dans quelles circonstances était-ce ? Comment avez-vous vécu ce moment ?
Sentiments:	Y a-t-il un moment dans votre vie où vous avez éprouvé le sentiment de ne pas avoir été entendu ni écouté ? Qu'avez-vous ressenti ? Avec le recul, ce sentiment est-il toujours aussi fort ? A contrario, avez-vous vécu un événement où vous avez éprouvé le sentiment d'être écouté ? Quelle émotion avez-vous ressentie ?
Conseils, pratique :	En famille ou en société, il arrive souvent que tout le monde parle en même temps, s'interrompt, sans vraiment s'écouter... Avez-vous déjà vécu cela ? Avez-vous essayé ou eu envie de changer cela, pour développer davantage d'aptitude à l'écoute mutuelle ?
Valeurs, qualité :	Quand était-ce la dernière fois où vous vous êtes écouté·e ? Pour réaliser un rêve de voyage, pour changer d'emploi, déménager...
Le présent: Récits et histoires de vie	Est-ce qu'il y a des récits ou des histoires de vie qu'il vous est difficile d'écouter ? Des histoires en lien avec la souffrance, la violence, des histoires d'une personne en particulier, par exemple ? Avez-vous vécu une telle expérience ?

	<p>Avez-vous entendu quelque chose ou surpris une conversation que vous n'auriez pas dû ? (des secrets, des ragots, etc.)</p> <p>Avez-vous déjà entendu quelque chose que vous n'avez pas réussi à identifier ? Un bruit dont vous ne saviez pas la provenance de prime abord ?</p>
Les sens:	<p>Quels sont les bruits qui vous dérangent particulièrement ?</p> <p>Quels sont les bruits qui vous apaisent ?</p>
Valeurs, qualité :	Si vous deviez perdre l'audition, quel serait le bruit qui vous manquerait le plus ?
Société, politique	<p>Dans notre société, en politique, à propos de quoi est-on actuellement à l'écoute, ou trop peu à l'écoute ?</p> <p>Est-ce que l'utilisation des nouvelles technologies, et plus récemment le recours accru aux visio-conférences, a modifié votre capacité d'écoute ?</p>
L'avenir :	<p>Quelle sera, pour vous, la prochaine fois que vous aurez l'occasion d'écouter, par exemple une conférence ou un concert ?</p> <p>Et quelle sera la prochaine occasion que vous aurez d'être à l'écoute de quelqu'un, en conscience et avec attention, et peut-être mettre en pratique ce qui aura été échangé aujourd'hui ?</p>

Conclusion

Un immense merci pour vos histoires variées. Nous avons pu nous rendre compte l'importance de l'écoute, d'être écouté, d'apprendre à écouter, de savoir écouter (*citer quelques exemples*). Les récits des autres personnes présentes 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...

« Dans la vie, il est très rare que quelqu'un nous écoute et nous comprenne vraiment, sans porter immédiatement de jugement. C'est une expérience très forte. » *Citation de Carl Rogers, Ohio, années 1980 (Carl Rogers, 1902-1987, est un psychologue et psychothérapeute américain, fondateur de l'approche humaniste en psychologie et de l'approche et de l'écoute centrée sur la personne).*

Passage à la partie informelle de la discussion

La partie informelle permet d'approfondir certaines discussions et de poser des questions tout en prenant une collation. En guise de transition, il est possible de faire un bref résumé des récits. La reconnaissance et les remerciements aux personnes qui ont partagé leurs récits sont importants. La personne chargée de l'animation invite ensuite à partager une collation. C'est l'occasion de discuter librement. L'animatrice ou l'animateur peut 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 break-out ».

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

Annexe

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

de Jacques Salomé

Accorde-moi seulement quelques instants

Accepte ce que je vis, ce que je sens,
Sans réticence, sans jugement.

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Ne me bombarde pas de conseils et d'idées

Ne te crois pas obligé de régler mes difficultés
Manquerais-tu de confiance en mes capacités ?

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

N'essaie pas de me distraire ou de m'amuser

Je croirais que tu ne comprends pas
L'importance de ce que je vis en moi

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Surtout, ne me juge pas, ne me blâme pas

Voudrais-tu que ta moralité
Me fasse crouler de culpabilité?

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Ne te crois pas non plus obligé d'approuver

Si j'ai besoin de me raconter
C'est simplement pour être libéré

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

N'interprète pas et n'essaie pas d'analyser

Je me sentirais incompris et manipulé
Et je ne pourrais plus rien te communiquer

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Ne m'interromps pas pour me questionner

N'essaie pas de forcer mon domaine caché
Je sais jusqu'où je peux et veux aller

Écoute-moi, s'il te plaît, j'ai besoin de parler

Respecte les silences qui me font cheminer

Garde-toi bien de les briser
C'est par eux bien souvent que je suis éclairé

Alors maintenant que tu m'as bien écouté

Je t'en prie, tu peux parler

Avec tendresse et disponibilité

À mon tour je t'écouterai