



Netzwerk Erzählcafé
Réseau Café-récits
Rete caffè narrativi

Réseau Café-récits
Rencontre thématique

Mardi 31 octobre 2023

Les cafés-récits:

«Quand se raconter
contribue au bien-être
psychique»



Photo: Anna-Tina Eberhard, 2019

L'association Réseau Café-récits est soutenue par:

 **MIGROS**
Pour-cent culturel

Partie de l'engagement sociétal
du groupe Migros:
migros-engagement.ch

 **n|w** Fachhochschule Nordwestschweiz
Hochschule für Soziale Arbeit

 Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

«Quand se raconter contribue au bien-être psychique»

Estime de soi, sentiment d'appartenance, efficacité personnelle, participation sociale... Si les cafés-récits n'ont pas de vocation thérapeutique, leurs effets sur la santé psychique sont bénéfiques.

Se raconter permet de prendre de la distance par rapport à sa propre histoire, de trouver du sens au fil de son existence, de considérer le passé sous un nouveau jour. Tisser des liens entre passé et présent fait prendre conscience du chemin parcouru et, peut-être, invite à envisager l'avenir différemment.

Le récit de vie peut avoir un pouvoir transformateur, car il sort la personne d'un statut dans lequel la société l'a réduite ; elle retrouve ses racines, ses repères, son identité. Dans les cafés-récits, écouter est aussi important que raconter : les histoires se font écho et renforcent ainsi le sentiment d'appartenance.

Objectifs

- Réfléchir à l'impact des récits de vie sur la santé psychique
- Vivre un café-récits et expérimenter les effets du format
- Échanger, se retrouver et faire connaissance

Date Mardi 31 octobre 2023

Horaire 13h30 – 17h30, apéritif à suivre

Lieu La Maison du Récit
Route Aloys-Fauquez 28, 1018 Lausanne

Accès En bus: bus 3, 8, 22 et 23, arrêt Rouvraie ou Motte à 50m.
En voiture : parking de la Borde, à 10 min. à pied

Public - Animateur·trices du Réseau Café-récits
- Professionnel·les et représentant·es des institutions
- Toute personne intéressée par les cafés-récits

Coûts CHF 20.- (à payer sur place)

Inscription www.cafe-recits.ch/event

Délai d'inscription : 24 octobre 2023

Contact info@cafe-recits.ch

Programme

Dès 13h00 Accueil et enregistrement

13h30 Message de bienvenue

13h40 À l'écoute de la complexité magnifique du récit
Katia Delay, directrice de la Maison du Récit, sociologue, metteuse en scène et art-thérapeute
Questions et échanges avec la salle

14h30 Cafés-récits découvertes

15h10 Pause

15h30 Retours d'expériences
Autour du centre
Daniela Hersch, animatrice de cafés-récits, et Franco De Guglielmo, animateur socioculturel

Cafés-récits en EMS
Estelle Floret, animatrice socioculturelle
Questions et échanges avec la salle

16h30 Les cafés-récits et la santé psychique
Résultats de l'évaluation 2021-2022, Clément Bourdin, bureau Interface
Questions et échanges avec la salle

17h00 Discussion finale
Impressions, remarques, suggestions...

17h20 L'actualité du Réseau Café-récits

17h30 Apéritif

Animation

Evelyne Mertens et Anne-Marie Nicole