



Netzwerk Erzählcafé  
Réseau Café-récits  
Rete caffè narrativi



# Les cafés-récits

## avec des personnes âgées

Le Réseau Café-récits est soutenu par :



ERNST GÖHNER STIFTUNG

# Impressum

## Éditeur

Réseau Café-récits  
Via Bicentenario 3  
6807 Taverne

[www.cafe-recits.ch](http://www.cafe-recits.ch)  
[info@cafe-recits.ch](mailto:info@cafe-recits.ch)

## Rédaction

Anne Marie Nicole, Vanda Mathis

## Photo

Kathrin Schulthess

## Remerciements

Gert Dressel, Johanna Kohn, Valentina Pallucca

1ère édition, septembre 2025

Cette publication a été facilitée par :



# Contenu

<b>1.</b>	<b>Pourquoi cette brochure ?</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Qui sont les personnes âgées ?</b>	<b>2</b>
	2.1. Une population hétérogène	
	2.2. L'OMS et la décennie du vieillissement actif	
	2.3. Et en Suisse	
	2.4. Où rencontrer les personnes âgées ?	
<b>3.</b>	<b>Pourquoi des cafés-récits pour les personnes âgées ?</b>	<b>4</b>
	3.1. Entretien avec Johanna Kohn	
	3.2. Les bénéfices des cafés-récits pour les personnes âgées	
	3.3. Retour sur quelques expériences	
<b>4.</b>	<b>En quoi l'animation de cafés-récits avec des personnes âgées est-elle particulière ?</b>	<b>12</b>
	4.1. Les points de vigilance	
	4.2. Check-list pour un café-récits organisé et animé avec soin	
<b>5.</b>	<b>Quels thèmes privilégier ?</b>	<b>14</b>

# 1. Pourquoi cette brochure ?

Les cafés-récits favorisent la participation sociale et renforcent les compétences de vie des personnes âgées. C'est en substance ce qui ressort d'une évaluation des cafés-récits, réalisée par le bureau Interface en 2022 à la demande de Promotion Santé Suisse. L'une des quatre recommandations émises dans ce cadre concerne l'ancrage de cafés-récits pour des personnes âgées dans les différentes régions linguistiques de Suisse.

L'association Réseau Café-récits a ainsi initié le projet « Personnes âgées », avec le soutien des fondations Walder, Paul Schiller et Cornelius Knüpffer. Elle s'est approchée de partenaires régionaux publics et privés actifs dans le domaine des personnes âgées et de la politique de la vieillesse afin de mettre en place avec eux des dispositifs pérennes proposant des prestations d'animation et de formation à l'animation de cafés-récits,

Le Réseau Café-récits entend également associer étroitement au projet les animatrices et animateurs de cafés-récits, expérimentés ou en devenir, et les sensibiliser à ce public de seniors en particulier. Et c'est justement à ces animatrices et animateurs que la brochure s'adresse en priorité.

Pourquoi des cafés-récits pour les personnes âgées ? Qui sont les personnes âgées ? Où les rencontrer et les toucher ? Quelles sont les expériences avec ce public particulier ? La présente publication a pour ambition d'aborder ces questions, d'enrichir la réflexion et de proposer quelques pistes pour créer des cafés-récits animés avec soin pour les personnes âgées.

## 2. Qui sont les personnes âgées ?

### 2.1. Une population hétérogène

La personne âgée « type » n'existe pas. Des personnes de même âge peuvent posséder des capacités physiques et mentales très différentes. De même, certaines personnes plus âgées peuvent être très actives et dynamiques tandis que d'autres plus jeunes sont en perte d'autonomie. Le vieillissement se caractérise également par des situations de vie et des modes d'habitat très variés.

Le groupe des personnes âgées est très hétérogène et, par conséquent, leurs attentes et leurs besoins diffèrent aussi. L'éducation, l'environnement social, la culture ou encore la situation économique sont autant de facteurs qui ont un impact sur le vieillissement. Les événements de la vie tels que la retraite, le veuvage, un déménagement, une mobilité réduite sont aussi diversement vécus, affectant la santé et la participation à la vie sociale.

D'un point de vue administratif et statistique, il faut généralement comprendre par « population âgée » le groupe de personnes de 65 ans et plus. Actuellement, cette population compte deux générations : la génération silencieuse des personnes nées entre 1928 environ et 1945, et la génération des baby-boomers nés entre 1946 et 1964. Vient ensuite la génération X dont les représentantes et représentants les plus âgés ont 60 ans en 2025.

### 2.2. L'OMS et la décennie du vieillissement actif

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a proclamé les années 2021 à 2030 « Décennie du vieillissement en bonne santé » dans le but de réduire les inégalités en matière de santé et d'améliorer la vie des personnes âgées grâce à diverses actions collectives. Selon l'OMS, la plupart des pays européens comptent désormais davantage de personnes âgées de plus de 65 ans que de jeunes de moins de 15 ans. Cette évolution démographique confronte les politiques publiques à de nouveaux défis. Mais elle est aussi une chance pour la société et le vivre ensemble des générations. Cela implique cependant de changer le regard sur la vieillesse, de valoriser les compétences et les connaissances des personnes âgées et d'encourager leur participation à la vie sociale, notamment dans leur environnement de proximité. Dans ce contexte, les cafés-récits peuvent apporter leur contribution.

### 2.3. Et en Suisse

Le vieillissement de la population est à la fois la conséquence d'une faible fécondité et d'une espérance de vie qui s'allonge. La proportion des jeunes de moins de 20 ans a passé de près de 41% en 1900 à moins de 20% en 2020. Durant la même période, la part des personnes de plus de 64 ans a augmenté de 6% à près de 19%. Et cette progression devrait se poursuivre pour atteindre plus de 25% à l'horizon 2050. Quant au nombre de centenaires, il a passé de 2 personnes en 1910, à 61 en 1970 puis à 2086 en 2023.

Selon le titre d'un communiqué de presse de l'Office fédéral de la statistique publié en août 2024 à l'occasion de la sortie du « Panorama de la société suisse », les seniors deviennent de plus en plus vieux et se sentent jeunes plus longtemps qu'avant. Ainsi, l'âge moyen auquel les personnes commenceraient à se sentir vieilles est passé de 69 ans il y a une trentaine d'années, à 80 ans aujourd'hui.

Le vieillissement démographique impose certes des défis économiques, politiques et sociaux. Mais la bonne nouvelle, c'est qu'on vit mieux et plus longtemps ! Dans ce contexte, les initiatives en faveur du bien-vieillir fleurissent, lancées par des autorités cantonales ou communales ou par des groupements citoyens. Relations intergénérationnelles, solidarité, cohésion sociale, vivre-ensemble... Quel que soit l'esprit dans lequel s'inscrivent ces actions, elles rejoignent les valeurs à la base des cafés-récits.

#### **2.4. Où rencontrer les personnes âgées ?**

En plus d'une espérance de vie plus longue, la majorité des personnes âgées restent en bonne santé assez longtemps. Elles sont actives, s'engagent dans des initiatives bénévoles formelles et informelles et contribuent de ce fait à la cohésion de la société. On observe une diversité croissante des manières d'aménager la vie post-professionnelle, mais aussi des modes de vie et des formes de ménages. Dès lors, il est possible de rencontrer ces seniors dans des lieux et des espaces les plus divers – la liste n'est pas exhaustive :

- Dans l'espace public, le quartier, l'environnement de proximité : les commerces, les cafés, les restaurants, les jardins publics.
- Dans les lieux culturels et sportifs : cinémas, bibliothèques, musées, fitness.
- Au sein de groupes formels et informels : clubs sociaux, maisons de quartier, communautés de soutien, paroisses, groupes de bénévoles, organisations caritatives.
- Dans les structures d'accueil et lieux de vie institutionnels : foyers de jour, résidences seniors, logements accompagnés, maison de retraite, institutions de long séjour.

*(Source : « Panorama de la société suisse : vieillesse et vieillissement dans la société », OFS, août 2024)*

### 3. Pourquoi des cafés-récits pour les personnes âgées ?

#### 3.1. Entretien avec Johanna Kohn : Entre bilan de vie, rencontres significatives et besoin de raconter

*Johanna Kohn est professeure à l'Institut d'intégration et de participation de la Haute école spécialisée du nord-ouest de la Suisse (FHNW). Les personnes âgées et le travail biographique figurent parmi ses thèmes de prédilection. Depuis 2005, elle contribue activement au développement et à la diffusion de la méthode des cafés-récits, notamment en qualité de co-fondatrice du Réseau Café-récits. Elle propose un séminaire de trois jours de formation à l'animation professionnelle de cafés-récits à la Haute école de travail social à Olten. Dans l'entretien qui suit, elle porte son regard sur les cafés-récits avec des personnes âgées.*

#### **Pourquoi le café-récits est-il un lieu de rencontre qui convient bien aux personnes âgées ?**

Il y a plusieurs raisons à cela. Divers travaux de recherche nous apprennent que la plupart des personnes âgées se sentent plus jeunes que leur âge exprimé en nombre d'années. Mais souvent, le corps renvoie une autre réalité. Le besoin d'être perçue et considérée comme la personne que l'on a été est par conséquent très grand. En se racontant, on peut faire revivre cette existence passée et compenser ce que l'on ne peut plus réaliser – parler de son métier que l'on ne peut plus exercer mais dont on en connaît encore les gestes et les spécificités. Le vieux jardinier ne peut plus travailler dans le jardin avec ses jeunes collègues, mais il peut partager ses connaissances et ses expériences sous forme de récits.

#### **Est-ce donc aussi une opportunité pour faire un bilan de sa vie ?**

Le retour sur le passé permet à la personne de prendre conscience de ce qu'elle a vécu et accompli, de considérer la personne qu'elle a été et qu'elle est devenue, de décider ce qu'elle veut transmettre à la génération suivante. Certes, nous faisons parfois le bilan de notre vie plus tôt, face à de grands changements – chômage, accident, maladie, perte d'un être cher. Mais faire le bilan de sa vie est inévitablement une tâche pour le temps de la vieillesse. Beaucoup écrivent leur biographie, d'autres la racontent.

#### **Les cafés-récits favorisent la participation sociale. C'est d'autant plus vrai pour les personnes âgées qui peuvent être confrontées à la solitude.**

Bien sûr, la solitude est un vrai problème. Pourtant, ce n'est pas le fait d'être seules qui est le plus difficile, car les personnes âgées le supportent souvent beaucoup mieux que les jeunes. C'est de voir les relations disparaître avec l'âge avançant, parce que des gens proches décèdent, parce qu'on ne peut plus sortir aussi facilement de chez soi, parce qu'on ne peut plus entretenir les liens, même par téléphone car on n'entend plus très bien. Le plus difficile est l'absence de rencontres significatives.

### **Que faut-il entendre par rencontres significatives ?**

Le psychologue Carl Rogers, qui est à l'origine de l'écoute active, disait que le simple fait d'être écouté sans préjugé, avec bienveillance, est une expérience existentielle essentielle. Peu importe que cela soit avec un ou une travailleuse sociale de proximité qui vient à domicile ou à l'extérieur, dans un groupe de personnes qui se racontent leurs histoires et échangent des choses significatives. Les personnes âgées recherchent d'autres personnes qui s'intéressent à elles, avec qui avoir des conversations où elles se sentent écoutées et où elles écoutent. Le café-récits est une occasion de se redécouvrir soi-même, mais aussi de découvrir les autres en les écoutant. Elles prennent conscience qu'elles sont uniques dans leur histoire, mais qu'elles ont aussi vécu des événements similaires. C'est une expérience très importante qui autorise à être soi-même et, en même temps, qui procure un sentiment d'appartenance.

### **En quoi les cafés-récits avec des personnes âgées sont-ils différents de ceux avec d'autres groupes de personnes ?**

Ce qui rend les cafés-récits avec des personnes âgées si particuliers, c'est qu'elles peuvent raconter des histoires sur une période de cent-vingt ans, car elles se souviennent de ce que leurs grands-parents et leurs parents leur ont raconté et de ce qu'elles ont elles-mêmes vécu durant leur enfance. La somme de connaissances sur l'histoire quotidienne qui s'accumule ainsi est tout simplement impressionnante.

### **Est-ce que cela implique des compétences particulières en termes d'animation ?**

Les personnes âgées ont souvent un grand besoin de raconter et ne se rendent pas toujours compte que d'autres aimeraient aussi s'exprimer. D'expérience, je constate que dans les cafés-récits avec des personnes très âgées, il est sans doute nécessaire d'intervenir davantage pour amener les gens à s'écouter mutuellement et veiller à ce que toutes celles et ceux qui souhaitent parler puissent le faire. Et puis, il y a bien sûr l'environnement : un café-récits avec une vingtaine de personnes qui viennent en fauteuil roulant ou avec un déambulateur implique une infrastructure différente et des aménagements particuliers. C'est une situation que l'on retrouve typiquement dans les maisons de retraite et les EMS.

### **Les personnes âgées ont souvent connu un même contexte historique, social et peut-être géographique aussi. Comment une animatrice/un animateur peut-il s'y préparer ?**

Il n'est pas nécessaire de tout connaître car ce sont les personnes qui participent qui sont expertes de leur vie et qui racontent leur histoire. Il faut surtout avoir envie de découvrir et d'élargir sa vision pour s'intéresser aussi à la famille. Et poser les bonnes questions : vous souvenez-vous encore d'anecdotes à propos de vos arrière-grands-parents ? Que racontait votre grand-père sur ses parents ? Y a-t-il des constances ou des ruptures dans votre famille ? Personnellement, quand je me prépare sur des thèmes simples, comme manger, se laver, jouer, etc., je fais des recherches sur Internet et je remonte les cent dernières années pour savoir comment c'était il y a cent ans et élaborer des questions à partir de là. Pour moi, être bien préparée est une question de respect. Quel que soit le groupe de personnes qui participent, d'ailleurs.



### 3.2. Les bénéfices

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 mentale et la qualité de vie 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. Se raconter fait prendre conscience du chemin parcouru et invite à envisager l'avenir différemment.

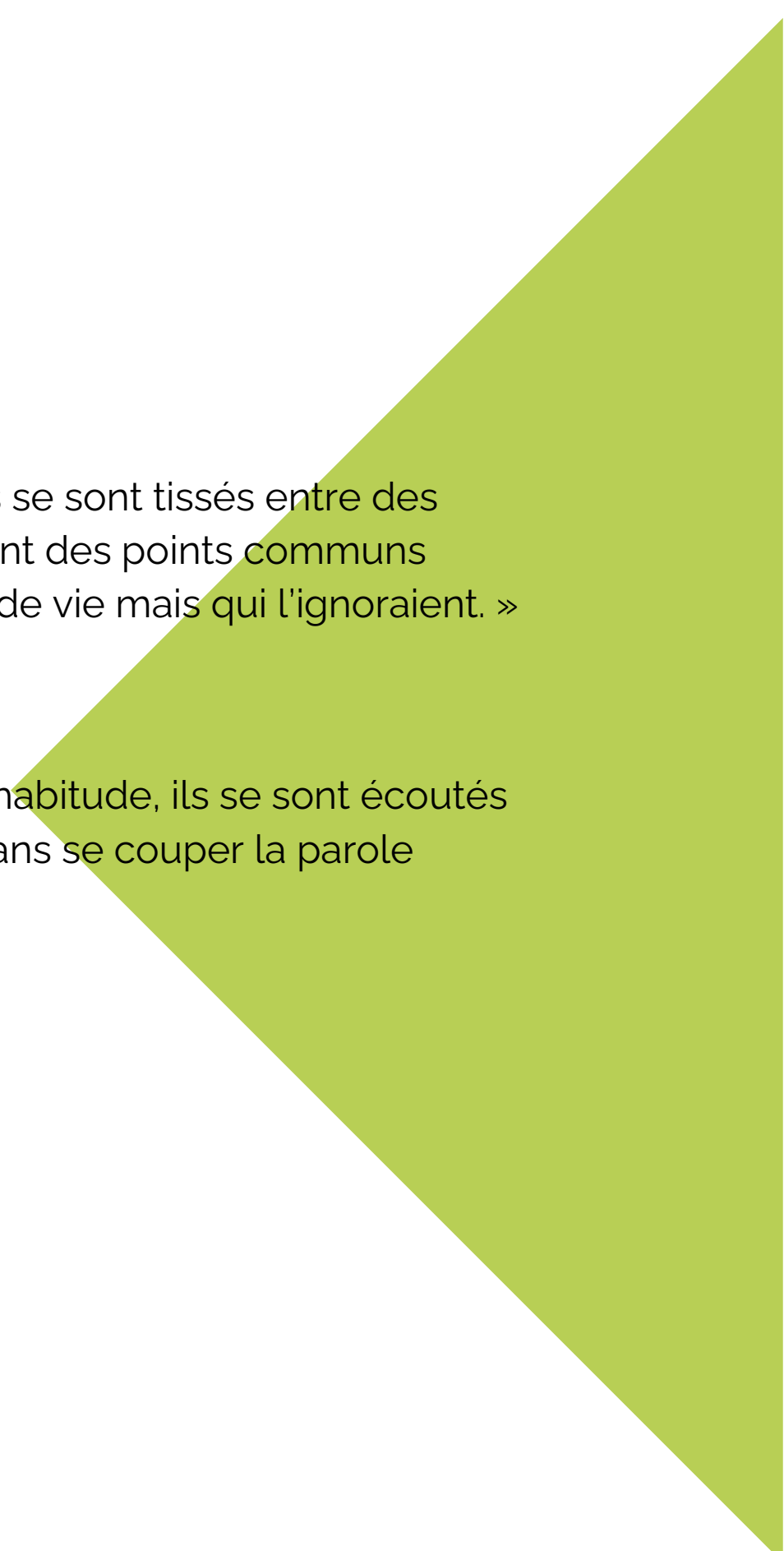
Dans les cafés-récits, les histoires se font écho et renforcent ainsi le sentiment d'appartenance. Par le cadre sécurisant qu'ils proposent et les valeurs de respect, de bienveillance et d'écoute qu'ils cultivent, les cafés-récits

- valorisent l'expérience individuelle et les histoires de vie,
- renforcent le lien social,
- stimulent la mémoire et les capacités cognitives,
- favorisent le bien-être émotionnel,
- encouragent la transmission de compétences et connaissances et l'apprentissage mutuel,
- contribuent à la mémoire collective.

La fondation Promotion Santé Suisse, partenaire de longue date du Réseau Café-récits, a souhaité connaître l'impact des cafés-récits auprès des personnes âgées. Pour ce faire, elle a mandaté un bureau d'évaluation qui a analysé les cafés-récits, entre 2021 et 2022, sur la base de documents, d'entretiens, de sondages en ligne et de participation à des cafés-récits. Il ressort des résultats de cette étude que « la participation à un café-récits influence positivement la santé psychique des personnes (âgées). » Les auteurs de l'étude relèvent également la singularité du format des cafés-récits qui contribue à leurs effets positifs.

Les résultats détaillés de l'évaluation sont disponibles sur le site de Promotion Santé Suisse.





« De nouveaux liens se sont tissés entre des personnes qui avaient des points communs dans leurs histoires de vie mais qui l'ignoraient. »

Une professionnelle d'EMS

« Contrairement à l'habitude, ils se sont écoutés les uns les autres, sans se couper la parole ni se contredire. »

Une professionnelle d'EMS

### 3.3. Retour sur quelques expériences

#### Retrouver une place singulière dans un lieu de vie collectif

« Qu'allez-vous nous raconter aujourd'hui ? » Cette question m'est immanquablement adressée lorsque je suis appelée à animer un café-récits avec des personnes âgées vivant en établissement médico-social (EMS). Et immanquablement je leur réponds, avec un sourire : « Ce n'est pas moi, mais c'est vous qui allez raconter ! » Cette entrée en matière me laisse penser que parler de soi et de son vécu, en EMS, est davantage réservé aux discussions en tête-à-tête ou à l'intimité de la chambre.

De façon générale, les résidentes et résidents des EMS ont particulièrement apprécié ces moments de conversation respectueuse et d'écoute bienveillante. Ils ont pu s'exprimer, se raconter, se découvrir et mieux se connaître, quand bien même ils se côtoient au quotidien. Surtout, les cafés-récits ont (re)donné à chacune et chacun une place singulière et une identité individuelle dans le collectif, et valorisé leurs récits personnels avec d'autant plus de force que tout le monde écoutait attentivement, sans interrompre, sans commenter, sans juger. Les règles de discussion qui président aux cafés-récits prennent ici toute leur importance. L'émotion a aussi eu sa place dans ces rencontres en EMS, que ce soit avec des rires ou des larmes. Ici ou là, une complicité s'est instaurée entre les personnes qui ont participé, avec le sentiment d'avoir vécu ensemble quelque chose de particulier. C'est une expérience humaine riche, qui demande peut-être plus qu'ailleurs une capacité d'adaptation et de créativité face à l'imprévu.

*Anne-Marie Nicole, Genève*

## **Des cafés-récits pour laisser une trace**

Depuis 2019, j'anime deux fois par mois un café récit en EMS que je nomme « café souvenirs », car je l'ai conçu avec quelques variantes, en particulier celle de laisser une trace. Je prends en effet des notes tout au long de la rencontre que je mets ensuite en forme pour qu'elles soient envoyées au groupe et puissent être partagées avec les familles. Certaines personnes les conservent d'ailleurs dans des classeurs.

Le groupe varie entre six et dix personnes, des habituées et des nouvelles recrues, la plupart amenées par les participantes. Les pathologies liées au vieillissement sont variées mais ne sont pas un problème même si je dois souvent reformuler en haussant la voix pour atteindre toutes les oreilles.

Nous choisissons ensemble le thème de la fois suivante : je trouve important que nos échanges soient au plus près des centres d'intérêt et donc de la vie des unes et des autres. Nous ne reculons devant aucune fantaisie ce qui donne parfois à nos conversations un tour surréaliste assumé, car comme le dit une participante, « le jour où l'on n'a plus de rêve, c'est la fin ».

Autre variante : en fin de rencontre, nous jouons avec les mots qui ont été partagés et nous créons une sorte de poème de l'instant. Il est publié ensuite dans le journal de l'EMS. Si certaines ou certains, un jour, manquent à l'appel, nous leur dédions notre rencontre. J'aime toujours autant ce moment qui nous réunit, il est plein de joie et d'intelligence. Il faut faire confiance à ce qui jaillira de ces échanges. L'improbable est une source de liens extraordinaire.

*Hélène Cassagnol, Fribourg*

## **Les souvenirs d'enfance sont une ressource importante**

Depuis plusieurs années nous animons des cafés-récits aussi bien dans des lieux d'accueil pour personnes âgées, par exemple les foyers de jour ou les EMS, que dans des groupes mixtes, comme la communauté israélite de Lausanne où les participant·es sont d'âge divers, avec une majorité de personnes âgées. Dans les EMS et les foyers de jour, les participant·es sont sur place. Les gens se connaissent et les cafés-récits leur permettent d'approfondir ces liens. Parfois ils se découvrent une origine, un métier ou un intérêt commun, ce qui peut les amener à développer les liens.

À la communauté israélite, les personnes doivent se déplacer pour participer. Dans ce cas, il y a tout un travail en amont, pour annoncer le café-récits dans le journal communautaire et la newsletter hebdomadaire, puis téléphoner aux participant·es pour leur rappeler le jour et l'heure. Il nous arrive d'organiser un transport pour conduire certaines personnes au centre communautaire. Le lien social se fait donc bien avant le début du café-récits.

Les conditions pour un café-récits réussi avec des personnes âgées sont en général les mêmes que pour tous les cafés-récits, mais nous sommes encore plus attentives à l'environnement physique et à la bienveillance mutuelle. Pour toutes les personnes âgées ayant participé aux cafés-récits, se plonger dans les souvenirs d'enfance est clairement une ressource. Elles se sentent valorisées par les événements qu'elles racontent et les solutions qu'elles ont trouvées dans leur vie.

*Danièle Pellet et Daniela Hersch, Lausanne*

## Un sourire discret pour parler du passé

Pour mon premier café-récits, j'ai délibérément choisi le thème du « téléphone », qui est présenté comme exemple dans le Guide pratique du Réseau Café-récits. En raison de leur âge, notre groupe d'hommes se trouve dans une situation différente de celle d'un groupe de participant·es qui entendent bien, s'expriment librement et ne souffrent d'aucun trouble cognitif.

C'est ce qui explique que ce café-récits a peut-être pris une tournure un peu différente de celle que j'avais imaginée au préalable. Les messieurs qui y ont participé, avec leurs différents handicaps, ont d'abord dû s'habituer à parler à nouveau en groupe, à se dévoiler et à s'écouter les uns les autres. Au début, on aurait presque dit qu'ils avaient désappris à s'exprimer du fait de leur vie en maison de retraite. Cela m'a beaucoup impressionnée !

Je sais désormais que dans un café-récits, parler ou raconter des histoires est toujours facultatif ! Dans mon groupe d'hommes, j'ai toutefois dû les encourager au début à s'exprimer. Il leur arrive souvent de s'endormir pendant qu'un autre raconte quelque chose. J'ai donc essayé de les interpeller doucement et délicatement par leur nom pour les ramener dans la conversation.

De temps en temps, je voyais un sourire discret se dessiner sur le visage d'un résident lorsque nous parlions du passé. Cela m'a beaucoup touchée.

Entre-temps, j'ai déjà organisé ma deuxième soirée entre hommes et j'ai constaté de grands changements par rapport à la première fois : les messieurs se connaissent un peu désormais et engagent plus facilement la conversation.

*Tina Merkli, Coire*

## 4. En quoi l'animation de cafés-récits avec des personnes âgées est-elle particulière ?

Fondamentalement, l'animation de cafés-récits avec des personnes âgées ne diffère pas des cafés-récits avec d'autres groupes de personnes. Cependant, l'animation de cafés-récits avec des personnes âgées dont les capacités fonctionnelles, cognitives ou sociales déclinent, notamment avec des résidentes et résidents d'EMS ou des bénéficiaires de structures d'accueil de jour, pose aussi des défis particuliers. Il faut alors s'adapter aux imprévus, faire preuve de créativité pour s'écarter du déroulement méthodologique habituel et apporter les ajustements nécessaires.

### 4.1. Les points de vigilance

Voici quelques points qui requièrent une vigilance particulière :

- **Le rythme** – Avec l'âge avançant, le rythme tend à ralentir. Il convient donc de laisser aux personnes le temps d'intégrer la question, de trouver les mots pour s'exprimer, de reformuler si nécessaire, de simplifier les questions.
- **Le fil rouge** – Le fil rouge du café-récits est parfois difficile à tenir, tant du point de vue thématique, car les personnes ont aussi besoin d'aborder des préoccupations actuelles du quotidien, que chronologique, car il est plus difficile pour elles de se raconter au présent, voire de se projeter dans l'avenir. Selon les générations, la temporalité n'est pas la même.
- **La prise de parole I** – Certaines personnes âgées peinent à prendre spontanément la parole. Il faut donc parfois, et contrairement à la règle des cafés-récits selon laquelle personne n'est obligé de parler, les solliciter individuellement avec des questions très concrètes. Un tour de table en début de rencontre, où chacune et chacun se nomme et répond à une question simple, peut permettre de libérer la parole.
- **La prise de parole II** – Un bâton de parole peut être proposé pour réguler la prise de parole et sa circulation. Plutôt que s'interrompre, chacune et chacun qui souhaite s'exprimer attend d'avoir le bâton de parole en main.
- **L'audition** – L'avancée en âge s'accompagne souvent de problèmes d'audition. Il est donc important de parler lentement, à haute et intelligible voix. Certaines structures d'accueil disposent d'un amplificateur de voix portable avec micro. Il est aussi possible de placer les personnes malentendantes à côté de l'animatrice ou animateur.
- **L'accompagnement** – L'animation du café-récits peut également se faire en binôme : une personne qui anime et une autre qui observe pour signaler les participantes ou participants qui manifestent l'envie de raconter sans pour autant oser prendre la parole, ou pour accompagner celles et ceux qui souhaitent sortir ou accueillir les retardataires.
- **Les troubles cognitifs** – Les personnes atteintes de troubles cognitifs représentent un défi particulier. Les souvenirs fragmentés ou les récits répétitifs obligent à s'écarter du fil rouge préparé et de la trame temporelle.
- **Les supports** – L'utilisation de supports visuels (images, objets), olfactifs (parfums, senteurs) ou auditifs (musique) peut faire remonter les souvenirs plus facilement.

## 4.2. Check-list pour un café-récits organisé et animé avec soin

### Avant la rencontre

#### 1. Fixer le cadre

- Définir les objectifs de la rencontre
- Contacter l'institution / la personne responsable
- Déterminer le lieu, la date, l'heure
- Identifier le groupe-cible
- Prévoir la collation
- Contrôler le lieu (suffisamment spacieux, fermé pour assurer la confidentialité, adapté au groupe-cible)

#### 2. Préparer le contenu

- Choisir un thème en tenant compte du groupe-cible
- Préparer le fil rouge (les questions selon la trame temporelle)
- Inviter un·e hôte (facultatif)
- Préparer le matériel tel qu'images, objets, parfums, musique (facultatif)

#### 3. Inviter les participant·es

- Créer un flyer papier ou électronique, si besoin
- Diffuser le flyer / l'information via les canaux appropriés
- Inviter personnellement des personnes à participer
- Inscrire le café-récits à l'agenda du site web du Réseau Café-récits

### Pendant la rencontre

#### 4. Assumer le rôle d'accueil et d'animation

- Aménager l'espace (décoration, arrangement des chaises, disposition du matériel)
- Préparer les boissons et la collation
- Documenter la rencontre (facultatif) : photos, notes, compte rendu

### Après la rencontre

#### 5. Travail de réflexion

- Évaluer sa propre prestation
- Lister les aspects positifs et les points d'amélioration
- Rédiger un rapport (facultatif)
- Poursuivre ?

Pour en savoir plus : « Organiser des cafés-récits – Guide pratique et outils pour nouvelles animatrices et nouveaux animateurs »





## 5. Quels thèmes privilégier ?

Les thèmes les plus appropriés sont ceux de la vie quotidienne, sur lesquels chaque personne peut raconter quelque chose, indépendamment de son statut social, de sa capacité à s'exprimer et de son état de santé. L'histoire locale ou les événements propres à une cohorte sont l'occasion de partager les souvenirs et les vécus. Les histoires de vie et l'histoire contemporaine peuvent ainsi être mises en relation. Il arrive aussi que les personnes âgées intègrent dans leurs récits les expériences de vie héritées de leurs propres parents et grands-parents.

### Idées de thèmes

- Les saisons
- Les voyages
- Les fêtes
- Les saveurs – Recettes et repas de famille
- Les événements marquants de la vie
- Le métier de mes rêves
- Le téléphone
- Les voisins
- Le prénom
- Une première fois
- Le jardinage
- Les loisirs
- Des histoires d'amour et d'amitié
- Mon livre préféré
- Les secrets du bonheur
- Sur le chemin de l'école
- Les cadeaux
- La liberté
- Les vacances
- L'écoute entre les générations
- L'émigration
- La solidarité
- Le bonheur
- Nos jeux préférés
- Noël
- L'école



## Pour en savoir plus

### **2025 | Réseau Café-récits**

#### **« Guides et argumentaires »**

Le Réseau Café-récits met à disposition de nombreuses informations sur le thème des cafés-récits et leur animation.

[Vers le site web](#)

### **2025 | Université de Vienne, Institut des sciences infirmières**

#### **« Cafés-récits sur la fin de vie »**

Film sur les cafés-récits organisés dans le cadre du projet Cultures du soin

[Vers le film](#) (en allemand)

### **2024 | ARTISET**

#### **« Les gens veulent être auteurs de leur histoire de vie ».**

Retours d'expériences avec les cafés-récits dans différents contextes, notamment chez les personnes âgées.

[Télécharger le PDF](#)

### **2022 | Éditions Beltz**

#### **« Cafés-récits. Aperçu de la pratique et de la théorie »**

Publié par le Réseau Café-récits avec trente-quatre autrices et auteurs issus de différents contextes de cafés narratifs.

[Vers le livre](#) (en allemand)

### **2020 | CURAVIVA**

#### **« Fiche d'information sur le travail biographique »**

Bref résumé sur le thème du travail biographique et son utilisation dans le domaine du troisième âge.

[Télécharger le PDF](#)

### **2019 | ÉditionsErès**

#### **« Le récit de vie de la personne âgée en institution »**

Sous la direction de Catherine Schmutz-Brun, avec la participation de Hélène Cassagnol, Daniela Hersch-Tausky, Anne-Marie Nicole, Marie-Josèphe Varin

[Vers le livre](#)

### **2019 | Pro Senectute**

#### **« Liste de médias sur le thème du café-récits et du travail biographique »**

Compilé par la bibliothèque Pro Senectute

[Télécharger le PDF](#) (en allemand)

### **2010 | Soins palliatifs**

#### **« À propos des questions biographiques »**

Exemples de questions biographiques de Gert Dressel

[Télécharger le PDF](#) (en allemand)

*« La vie n'est pas ce que l'on a vécu, mais ce dont on se souvient et comment on s'en souvient pour la raconter. »*

Gabriel Garcia Marquez, «Vivre pour la raconter», 2002

**Pour plus d'informations :**

[www.cafe-recits.ch](http://www.cafe-recits.ch)



**Netzwerk Erzählcafé  
Réseau Café-récits  
Rete caffè narrativi**