



## Guide pour les animatrices et animateurs des cafés-récits sur le thème de l'amitié dans le cadre de l'#initiativeamitié du Pour-cent culturel Migros Février/mars 2024

### Accueil

La personne responsable salue les participant-es au café-récits, mentionne l'#initiativeamitié et dit quelques mots sur le lieu de la manifestation.

### Règles de discussion du café-récits<sup>1</sup>

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

- Partage d'expériences personnelles et d'histoires tirées du quotidien.
- Celles-ci ne sont ni justes ni fausses.
- Il n'y a ni débat ni jugement.
- Les personnes qui parlent sont traitées 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 s'assure que toutes celles et ceux qui veulent prendre la parole ont la possibilité de le faire et que l'échange suit un fil conducteur.
- Dans la deuxième partie, informelle, les participant-es peuvent approfondir certains thèmes ou clarifier certains aspects entre eux et elles autour d'un café/thé et d'une collation.

### Arrivée

*Il est recommandé de donner à toutes les personnes la possibilité de s'exprimer brièvement au début. Une courte question personnelle (couleur préférée, animal favori, objet ayant une signification particulière, etc.) et l'énoncé de leur prénom ou nom suffisent à briser la glace.*

### Introduction

*Vous trouverez ci-dessous quelques idées, dimensions et suggestions pour introduire le thème et encourager les contributions spontanées des participant-es. Ces textes servent d'inspiration. Ils peuvent être combinés et complétés par d'autres idées.*

- **Amitiés à différentes étapes de la vie:** dans l'enfance, l'adolescence, la vie adulte, la vieillesse. Chaque étape de la vie connaît sa propre évolution, avec des moments uniques, des défis et des opportunités. Et de la même manière, nos amitiés évoluent au fil du temps, parfois de manière inattendue. Comment la dynamique des amitiés évolue-t-elle au cours de la vie ou comment s'adapte-t-elle aux nouvelles étapes de la vie?

---

<sup>1</sup> Cf. document [«Règles de discussion pour les cafés-récits»](http://www.cafe-recits.ch/), disponible sur notre site Internet [www.cafe-recits.ch/](http://www.cafe-recits.ch/)

- **Amitiés «d'avant»:** au cours de notre vie, nous rencontrons de nombreuses personnes et nous nouons des relations précieuses qui peuvent aussi se défaire au fil du temps. Des ami-es avec qui nous avons ri, vécu des aventures et peut-être même partagé des secrets, que nous avons perdu-es de vue au fil du temps, mais avec qui nous avons passé des moments particuliers et inoubliables. Des amitiés qui perdurent dans nos mémoires. Aujourd'hui, nous nous souvenons de ces amitiés et nous leur accordons la place qu'elles méritent en les racontant.
- **L'amitié intersexe:** l'amitié hommes-femmes est un sujet aussi fascinant que controversé. Tout le monde a probablement fait cette expérience au moins une fois dans sa vie. Une amitié authentique et sincère entre hommes et femmes est-elle vraiment possible sans sentiments amoureux? Nous aborderons cette forme d'amitié particulière à travers les histoires autobiographiques que vous allez raconter aujourd'hui.

### Catalogue de questions

*Laissez-vous guider par la conversation et choisissez les questions en fonction des histoires et des participant-es. Réagissez avec souplesse et appréciez les récits du groupe.*

Questions d'introduction	De qui voulez-vous nous parler aujourd'hui? Qu'est-ce qui rend cette amitié si unique et si spéciale?
Passé	<p>Aviez-vous beaucoup d'ami-es quand vous étiez enfant? Ou préféreriez-vous vous limiter à quelques ami-es proches?</p> <p>Quelles sont les amitiés significatives dont vous vous souvenez de votre enfance ou de votre adolescence?</p> <p>Quand avez-vous vu ou entendu parler de cet-te ami-e pour la dernière fois? Pourquoi avez-vous perdu le contact?</p> <p>Quelle a été votre première expérience d'amitié avec une personne du sexe opposé?</p>
Valeurs, qualité	<p>Quelles sont les qualités que vous admiriez le plus chez cet-te ami-e?</p> <p>Partagez-vous des valeurs ou des principes avec cette personne? À l'inverse, vous est-il arrivé d'être en désaccord avec certaines de ses valeurs ou certains de ses principes?</p> <p>À quels stéréotypes/préjugés avez-vous été confronté-e concernant les amitiés hommes-femmes?</p>
Sentiments	<p>Quel moment avec cet-te ami-e a été particulièrement agréable?</p> <p>Comment avez-vous géré la perte de contact? Comment vous êtes-vous senti-e?</p> <p>Avez-vous déjà connu une amitié qui s'est transformée en quelque chose de plus intense au fil du temps? Ou des personnes avec lesquelles une amitié s'est développée très lentement ou très rapidement?</p>
Expériences	<p>Avez-vous déjà essayé de faire revivre une vieille amitié? Comment avez-vous planifié la rencontre et comment s'est-elle déroulée?</p> <p>Vous souvenez-vous d'une «histoire de rencontre» qui sortait de l'ordinaire? Comment avez-vous fait connaissance avec des ami-</p>

	<p>es?</p> <p>Quand avez-vous eu du mal à trouver du temps pour vos ami-es?</p>
<b>Présent</b>	<p>Dans la vie quotidienne, quand vous arrive-t-il de penser à un-e ami-e ou de vous en souvenir?</p> <p>Comment décririez-vous cette amitié en quelques mots aujourd'hui?</p> <p>Comment votre cercle amical a-t-il évolué ces dernières années?</p>
Relations	<p>Avez-vous déjà parlé de vos amitiés passées à vos ami-es actuelles? Quand et dans quelle situation?</p> <p>À la lumière de vos expériences passées, comment gérez-vous l'amitié aujourd'hui?</p> <p>Qu'est-ce qu'une amitié pour vous aujourd'hui? Quand vous dites-vous: «C'est un-e ami-e proche»?</p> <p>Quelles amitiés ont influencé vos choix de vie?</p> <p>Quel a été l'impact de la pandémie de COVID-19 sur vos amitiés?</p>
Objets/sens	<p>Quels sont les objets que vous associez à des ami-es (p. ex. une photo)? Ou un cadeau? Quels sentiments suscite en vous le fait de regarder cet objet?</p> <p>Quels sont les lieux que vous associez à des ami-es? Si vous êtes retourné à cet endroit, qu'avez-vous ressenti?</p> <p>Quel souvenir sensoriel avez-vous d'une amitié passée? Un parfum, un son, une chanson, un plat, etc.</p>
Valeurs, qualité	<p>Quelles qualités ou valeurs appréciez-vous chez vos ami-es? Et qui de vos ami-es incarnent ces valeurs?</p> <p>Qu'avez-vous appris ou retenu de vos amitiés passées et que vous essayez de mettre en pratique aujourd'hui?</p> <p>Quelles sont les différences entre une amitié homme-femme et une amitié avec une personne du même sexe dont vous avez fait l'expérience?</p>
Société et technologie	<p>Avez-vous déjà participé à des événements organisés pour retrouver d'ancien-nes ami-es? Comment cela s'est-il passé?</p> <p>Avez-vous déjà pensé à rechercher un-e ancien-ne ami-e sur les réseaux sociaux?</p> <p>Comment les nouvelles technologies ont-elles changé votre façon de vous faire des ami-es?</p> <p>Quelles sont les amitiés que vous avez nouées au travail?</p>
<b>Futur</b>	<p>Comment les amitiés que vous avez eues au cours de votre vie influencent-elles votre avenir?</p> <p>Quel-le ami-e souhaitez-vous recontacter ou rencontrer prochainement?</p> <p>Quelle sera la place de vos ami-es dans la prochaine étape de votre vie?</p>

## **Conclusion**

Merci beaucoup d'avoir partagé vos histoires avec nous aujourd'hui. Nous avons eu l'occasion de voyager à travers le passé, le présent et le futur de nos amitiés et d'évoquer les personnes qui influencent ou ont influencé notre parcours de vie d'une manière ou d'une autre. Les histoires d'amitié que nous avons entendues aujourd'hui (*donner quelques exemples*) ont peut-être réveillé en vous des souvenirs de situations similaires que vous avez vécues autrefois. Merci de votre confiance et de votre présence. Rien de ce qui a été raconté ici ne sortira d'ici.

## **Transition vers la partie informelle**

*La partie informelle de la rencontre permet d'approfondir certains thèmes et de poser des questions autour d'une petite collation. Un résumé des récits permet d'assurer la transition entre les deux parties. Il est important de remercier les personnes qui ont raconté leurs histoires. La personne chargée de l'animation peut prendre le temps de s'occuper individuellement de celles qui ont manifesté de fortes émotions pendant la rencontre. Les discussions peuvent se poursuivre en groupe ou en aparté, les participant-es peuvent se déplacer librement.*

*Cette deuxième partie est également importante (même sans boissons) pour les cafés-récits qui se déroulent en ligne. Des sessions en petits groupes peuvent être organisées.*

*Ensuite, l'animatrice ou l'animateur met fin à la réunion et remercie toutes les personnes présentes (elle ou il peut également en profiter pour mentionner le Réseau Cafés-récits et d'autres cafés-récits).*

## **Ne marche pas devant moi**

*Ne marche pas devant moi, je ne suivrai peut-être pas.  
Ne marche pas derrière moi, je ne te guiderai peut-être pas.  
Marche à côté de moi et sois simplement mon ami.*

Albert Camus, écrivain français, prix Nobel de littérature 1957