

Cafés-récits : Partager des histoires de vie – Promouvoir la qualité de vie des personnes âgées

Qu'est-ce qu'un café-récits?

Un café-récits est un espace de rencontre et d'échange. Accompagnés par une animatrice ou un animateur, les participantes et participants racontent leurs expériences personnelles sur un thème choisi à l'avance. Les thèmes du quotidien, auxquels chacun peut contribuer, tels que «les fêtes», «téléphoner», «l'école» ou «les lieux préférés», sont particulièrement adaptés. Selon les étapes de la vie, différents thèmes sont abordés: pour les personnes âgées, il s'agit par exemple de la santé ou du retour sur l'enfance ou la jeunesse. Les cafés-récits visent à faciliter les échanges entre pairs et à promouvoir ainsi une culture du partage. C'est possible grâce à un cadre clair: raconter est facultatif, écouter est obligatoire, les discussions et les jugements de valeur n'ont pas leur place.

Pourquoi des cafés-récits dans les institutions pour personnes âgées?

Les cafés-récits favorisent la participation sociale, renforcent l'estime de soi et permettent de mener une réflexion sur sa propre histoire de vie, notamment chez les personnes âgées. Ils offrent un cadre accessible et clairement structuré pour les rencontres et les discussions. Ils permettent aux participantes et participants de se découvrir sous un nouveau jour et de lutter contre l'isolement. Dans les institutions pour personnes âgées, où le quotidien est souvent marqué par la routine, les cafés-récits offrent des nouveaux espaces d'écoute, de découverte et d'échange. Il suffit de quelques chaises, un thème et un animateur ou une animatrice pour créer une communauté.

Valoriser les histoires de vie

Les personnes âgées disposent d'une expérience riche. Les cafés-récits rendent hommage à cette richesse, laissent les souvenirs se raviver et histoires de vie s'exprimer. Cette valorisation biographique renforce l'image de soi, notamment chez les personnes atteintes de démence précoce ou en phase de transition (par exemple après leur entrée en EMS).

Renforcer la santé mentale et le bien-être

Il est prouvé que les cafés-récits favorisent le bien-être psychique. Des études et des évaluations (par exemple celle réalisée par Promotion Santé Suisse¹) montrent que le partage d'expériences vécues peut prévenir la dépression, activer les ressources cognitives et prévenir la solitude. La méthode peut également être intégrée dans les propositions d'animation ou le travail biographique² – sans prétention thérapeutique, mais avec un effet bénéfique.

Favoriser la participation et l'inclusion

Les cafés-récits peuvent être organisés de manière flexible, pour les personnes mobiles comme pour celles qui le sont moins, entre générations ou avec des hôtes externes. Pour raconter, il n'est pas nécessaire d'avoir des compétences linguistiques parfaites. Les personnes en situation de handicap, en particulier, trouvent une forme de participation dans le partage d'histoires. Cela peut avoir un effet positif sur la satisfaction dans la vie, l'estime de soi, la valorisation de son propre parcours et le sentiment d'appartenance.³ En écoutant les récits de vie des autres, les participantes et participants découvrent des points communs et des différences. Les histoires des autres peuvent toucher, surprendre et ouvrir une nouvelle perspective sur sa propre histoire.



Intégrer les cafés-récits aux offres existantes

Les cafés-récits peuvent facilement s'intégrer aux programmes hebdomadaires existants ou aux après-midis thématiques. Ce format peut également être utilisé dans le cadre de l'activation, des soins palliatifs ou des approches biographiques. Une organisation régulière (une fois par mois, par exemple) favorise la continuité, la confiance et la cohésion, tant entre les participantes et participants qu'au sein de l'équipe.

Mise en pratique

- Lieu: une salle calme et facilement accessible (cafétéria, salle commune).
- Durée: environ 60 à 90 minutes, partie formelle suivie d'une partie informelle pour discuter autour d'une collation, par exemple.
- Taille du groupe: 6 à 10 personnes.
- Modération: modérateurs ou modératrices formé e s en interne ou en externe
- Thèmes: ancrés dans le quotidien, parlants, si souhaité avec des objets ou des images.
- Coûts: faibles (temps du personnel, éventuellement honoraires externes).

Les cafés-récits : un bénéfice pour tous

Pour les seniors	Pour les institutions	Pour les proches/bénévoles
→ activation et estime de soi	→ renforcement de la communauté	→ un engagement qui a du sens
→ participation et appréciation	→ complément à l'offre de loisirs	→ de nouvelles perspectives relationnelles
→ travail biographique et échange	→ promotion de la cohésion sociale	→ facile à intégrer et à mettre en œuvre

Association Réseau Café-récits

L'association à but non lucratif Réseau Café-récits encourage la création de cafés-récits animés avec soin. Elle met en relation des personnes qui participent à des cafés-récits ou qui les animent et les organisent. Elle propose des initiations à l'animation, des formations continues, un espace d'échange, des ateliers et des possibilités de mise en réseau dans toute la Suisse. Nous nous réjouissons de vous en dire plus sur les cafés-récits et de vous aider à ancrer durablement ces espaces de rencontre dans votre institution.

www.cafe-recits.ch

Johanna Kohn, Gerd Dressel, Vanda Mathis

Août 2025

¹ Promotion Santé Suisse. Évaluation «Café-récits 2021-2022. Des histoires de vie qui créent des liens.» <https://promotionsante.ch/node/8351>

² Fiche d'information: Travail biographique, CURAVIVA Suisse (2020), https://www.curaviva.ch/files/E3LCQVM/travail_biographique_fiche_dinformation_curaviva_suisse_2020.pdf

³ Kohn, J. & Caduff, U. (2010) Erzählcafés leiten: Biografiearbeit mit alten Menschen. In B. Haupt et al. (Hrsg.), Biografiearbeit und Biografieforschung in der Sozialen Arbeit (S. 193–216). Bern: Éditions Peter Lang