



François Dubois (à gauche) a toujours été intéressé par les occasions de partage.

Tranches de vie au goûter

Pro Senectute Arc jurassien propose des cafés récits depuis septembre 2019. Sur une idée développée en Suisse alémanique, un petit groupe de seniors se rencontre pour échanger autour d'un thème avec un animateur.

Il est 15 heures dans la salle communale de la résidence d'appartements protégés pour seniors de la Fondation Chez Nous, en ville de Neuchâtel. François Dubois, directeur de Pro Senectute Arc jurassien, attend les personnes inscrites au quatrième cafés récits de l'année destiné aux aînés de la région, activité disponible depuis septembre 2019.

L'espace se veut chaleureux et accueillant: des bougies et une couronne de l'Avent avec des santons, car le thème du jour de la rencontre est bel et bien cette période de préparation aux fêtes de Noël.

Les participants inscrits rejoignent les lieux, malgré une pluie froide et automnale. Assis en rond, François Dubois fait les présentations.

Ensuite, l'instigateur de cette activité inédite parmi les autres organisations romandes de Pro Senectute en explicite l'idée et le déroulement. « Il faut se sentir libre de partager un souvenir, une histoire, une anecdote au sujet de l'Avent. Ni débat ni confrontation. Il s'agit plutôt de se raconter les uns aux autres dans l'écoute et la

bienveillance », insiste le directeur qui joue le rôle d'animateur.

LA PRÉPARATION DES BISCUITS AVEC MAMAN

Pour lancer les cafés récits, François Dubois lit un texte sur l'Avent. Après un moment de silence — il n'est pas facile de prendre la parole, surtout avec des inconnus —, le directeur prend les devants et se remémore la confection des biscuits en famille avec sa mère. Il évoque le parfum, le goût de la pâte que l'on goûte avant même la cuisson, et les injonctions maternelles qu'il fallait suivre à la lettre.

Encouragée, Vèrène, 76 ans, se lance à son tour. Elle se souvient du calendrier de l'Avent avec ses fenêtres, ses images surprenantes. Elle raconte l'impatience, l'attente, chaque jour, d'une nouvelle découverte.

On commente également les dérives commerciales de la fête avant de s'attarder sur sa dimension religieuse. Jean-Marc, 73 ans, habitant de l'immeuble, avoue qu'il est athée. « L'Avent, déclare-t-il sans détour, ne signifie pas grand-chose pour moi. »

Il se souvient pourtant des visites du Père Noël, de Saint-Nicolas ou du Père Fouettard qui suscitaient l'émoi et les craintes des enfants. Pierre,

« Le récit libère, structure, oriente le sens de l'existence »

FRANÇOIS DUBOIS, PRO SENECTUTE JURA



87 ans, note que « la magie de la fête tient beaucoup à la présence de petits qui croient encore au Père Noël ».

Sans crier gare, le journaliste de *générations*, intégré au cercle, finit par raconter son Avent d'antan. L'am-

Alain Germond-Neuchâtel

biance s'y prête, et on fait une entorse aux règles du métier.

Au bout d'une heure, autour d'un café et d'un bonhomme de Noël, les participants affirment, d'une seule voix, apprécier « le côté social, convivial » des cafés récits. Le thème proposé n'était pas déterminant. Vèrène et Pierre, pour lesquels c'était le premier rendez-vous, ajoutent qu'ils sont venus par « curiosité, attirés par le concept; un échange cadré par un animateur, différent de la discussion entre amis ou au bistrot ».

LE RÉCIT LIBÈRE

François Dubois explique encore que les cafés récits ont essaimé en Suisse alémanique. Intrigué, il est entré en relation avec le réseau qui pilote le projet. Un réseau porté par l'Institut pour l'intégration et la participation de la Haute Ecole de travail social (Fhnw) dans le canton d'Argovie et soutenu par le Pour-cent culturel Migros.

Théologien, il a toujours été intéressé par des « occasions de partage ». Il avait d'ailleurs lancé les cafés philosophiques à Neuchâtel, il y a bien des années. Les cafés récits, à l'origine, ne s'adressent pas exclusivement aux aînés. François Dubois y a pendant

décelé une opportunité pour avoir des contacts plus directs avec les personnes âgées de Pro Senectute, afin de valoriser la mémoire, les souvenirs, par leurs témoignages autour d'un thème d'actualité, mais au quotidien et très concrètement. « Le récit libère, structure, oriente le sens de l'existence », s'enthousiasme-t-il.

BONNES RÉOLUTIONS

En 2020, le programme s'annonce riche, et commencera le 10 janvier autour des « bonnes résolutions du Nouvel An » pour se poursuivre, le 14 février, par « Mes amours, mes amis, mes emm... ». Tout le monde est bienvenu, c'est gratuit, mais sur inscription.

MARCO DANESI

Pour en savoir plus sur les cafés récits www.netzwerk-erzaehlcfe.ch/fr/home

Programme des cafés récits de Pro Senectute Arc jurassien: <https://www.arcjurassien.prosenectute.ch/cours-formation/cafes-recits.html>



ÉTABLISSEZ LE CONTACT !

Nous avons tous eu, une fois, un mot sur la langue, mais impossible de le sortir. Parfois, notre cerveau ne se souvient pas de tout et nous joue des tours et, la plupart du temps, nous en sourions. Mais que se passe-t-il lorsque les fonctions cérébrales diminuent et que les contacts sociaux deviennent difficiles ?

En Suisse environ 155 000 personnes sont atteintes de démence, les personnes âgées sont particulièrement touchées. Selon les prévisions, ce nombre doublera en 2040 ! Cela signifie que nous serons de plus en plus confrontés à des personnes qui semblent désorientées.

Afin de ne pas se sentir dépassés dans de telles situations, Pro Senectute lance une campagne d'informations, le 22 janvier 2020: #perso. A l'achat d'un café à l'emporter dans une boulangerie, un kiosque ou une station-service, vous recevrez un porte-gobelet tricoté par un ou une bénévole ainsi qu'une fiche de conseils pour établir le contact avec une personne atteinte de démence, et pour la soutenir.

Liste des points de vente et informations utiles sur www.memoinfo.ch

PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

BIENNE

Rue Centrale 40, CP 940
2501 Bienne
biel-bienne@be.prosenectute.ch
Tél. 032 328 31 11
Fax 032 328 31 00

FRIBOURG

Passage du Cardinal 18
CP 169 - 1705 Fribourg 5
info@fr.prosenectute.ch
Tél. 026 347 12 40
Fax 026 347 12 41

GENÈVE

Rue de la Maladière 4, 1205 Genève
info@ge.prosenectute.ch
Tél. 022 807 05 65
Fax 022 807 05 89

TAVANNES

Chemin de la Forge 1, 2710 Tavannes
prosenectute.tavannes@ne.ch
Tél. 032 886 83 80
Fax 032 886 83 89

DELÉMONT

Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4, CP 800
2800 Delémont
prosenectute.delemont@ne.ch
Tél. 032 886 83 20
Fax 032 886 83 19

NEUCHÂTEL

Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
prosenectute.ne@ne.ch
Tél. 032 886 83 40
Fax 032 886 83 41

LA CHAUX-DE-FONDS

Rue du Pont 25
2300 La Chaux-de-Fonds
prosenectute.cf@ne.ch
Tél. 032 886 83 00
Fax 032 886 83 09

VAUD

Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
info@vd.prosenectute.ch
Tél. 021 646 17 21
Fax 021 646 05 06

VALAIS

Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20, 1950 Sion
info@vs.prosenectute.ch
Tél. 027 322 07 41
Fax 027 322 89 16