

# Clafoutis d'histoires

## C'est quoi ?

C'est tout simple ! C'est un petit guide de questions à poser à un proche : ses coups de coeur, son enfance, sa vie d'adulte, ses rêves et ses fiertés, etc.

## Pourquoi ?

Parce qu'il arrive souvent que les conversations se cantonnent à quelques "banalités", alors que les vies de chacun révèlent de petits ou grands trésors, parfois bien enfouis. Et en ce temps de confinement, prenons le temps d'apprendre à mieux connaître nos proches !

## Comment ça se passe ?

Vous pensez très fort à quelqu'un dont vous aimeriez prendre des nouvelles ou de qui vous aimeriez mieux connaître la vie. Vous décrochez le téléphone et... :

Bonjour,  
c'est...

Je t'appelle car on se connaît depuis [x temps] et je me rends compte qu'il y a plein d'aspects de ta vie que je ne connais absolument pas.

Tu serais d'accord pour me raconter quelques anecdotes ?

En cette période de confinement, je me dis que c'est une bonne occasion...



- La réponse est négative : c'est pas grave du tout, il n'y a aucune obligation !
- La réponse est hésitante : c'est peut être pas le bon moment... Proposez de rappeler ultérieurement
- La réponse est positive : c'est parti ! Rendez-vous à la 2<sup>e</sup> page de ce guide pour trouver quelques idées de thèmes et de questions

## Qui peut le faire ?

- ☎ Tout le monde ! Qu'on sache bien s'exprimer ou pas, qu'on soit tout jeune ou tout vieux : on a tous une histoire à raconter, et on peut tous faire raconter son histoire à quelqu'un.
- ☎ Vous souhaitez poser toutes vos questions en un seul entretien ? Ou plutôt prévoir plusieurs rendez-vous ? Tout est possible, c'est à vous de décider !
- ☎ Il arrivera peut-être que votre interlocuteur veuille lui aussi en savoir plus sur vous... Proposez-lui un créneau pour l'appel retour !

## Y a-t-il des règles à respecter ?

Oui, mais rassurez-vous, ce sont des règles de bon sens :

- ☎ Prévenez votre interlocuteur qu'il n'a aucune obligation :
  - S'il ne souhaite pas répondre à une question, il n'y a aucun souci, passez à une autre !
  - Cela vaut pour vous aussi : si vous ne souhaitez pas poser une question, prenez la suivante !
  - Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.
- ☎ Recevez les réponses comme elles viennent, avec beaucoup de bienveillance, sans porter aucun jugement.
- ☎ Si vous souhaitez conserver ou partager la parole recueillie (enregistrement audio, vidéo ou écrit), demandez l'autorisation à votre interlocuteur au démarrage. Qu'en faire ? Voici quelques idées :
  - Un podcast à destination de la famille
  - Un mini-carnet de vie à remettre
  - Une publication de morceaux choisis / un partage de vos ressentis à vos proches et/ou sur les réseaux sociaux. N'oubliez pas de taguer @LesPetitesCantines, #clafoutisdhistoires, ça nous fera plaisir !

A la fin de l'entretien, soyez fier.e de vous et du temps que vous venez de prendre pour un proche.

**Vous venez de générer une conversation de qualité ! Bravo !**

Une question ? Un témoignage ? Une proposition d'amélioration ?

Ecrivez-nous : [clafoutisdhistoires@lespetitescantines.org](mailto:clafoutisdhistoires@lespetitescantines.org)

# Guide de Questions

Vous trouverez ici des grands thèmes de questionnement, et quelques idées de questions associées. N'hésitez pas à en poser d'autres - plein d'autres !



## Tes coups de coeur

Pour chaque thème ci-dessous, j'aimerais :

- ♥ que tu me partages ton coup de coeur / la première chose qui te vient en tête
- ♥ que tu m'expliques pourquoi

Si tu devais choisir :

- Un livre ? Un texte ?
- Un endroit ? Un lieu ?
- Une rencontre hors du commun ?
- Une musique ? Un son ?
- Un événement historique marquant ?
- Un film ?
- Une couleur ?
- Une odeur ?
- Ton dernier fou rire ?
- Un objet fétiche ?
- Un plat qui te fait retomber en enfance ?
- Tes meilleurs souvenirs gastronomiques ?



## Quelques conseils avant de commencer

- ▼ N'hésitez à poser des questions ouvertes (comment, pourquoi...) et à creuser les réponses (mais encore, as-tu d'autres exemples à me donner...)
- ▼ Questionnez les ressentis et les sentiments de votre interlocuteur (qu'as-tu ressenti dans cette situation...)



## Ton enfance et ta jeunesse

- Pourrais-tu me raconter ton enfance ?
- **Ton chez toi** - Où est-ce que tu habitais ? Quels souvenirs gardes-tu de ton appartement / ta maison ? De ton quartier ?
- **Ta famille** - Quels sont tes plus beaux souvenirs de famille ? Quelles relations entretenais-tu avec tes parents ? Tes frères et sœurs ? Tes cousins ? etc.
- **L'école** - Quels souvenirs gardes-tu de l'école ? Où était-elle ? Comment y allais-tu ? Te souviens-tu de tes instituteurs ? de tes copains/copines ? Avais-tu un.e meilleur.e ami.e ? As-tu gardé contact ? Quel métier rêvais-tu d'exercer ?
- **Ton temps libre** - Qu'est-ce que tu aimais faire sur ton temps libre ? Après l'école ? Le weekend ? Pendant les vacances ? Quel rapport entretenais-tu avec la nature ? Les animaux ?
- **Tes bêtises** - te souviens-tu de petites ou grosses bêtises de faites ? Lesquelles ?



## Ta vie d'adulte

- Pourrais-tu me raconter ta vie d'adulte ?
- **Ta vie personnelle** - Qu'est-ce qui a marqué (jusqu'à aujourd'hui) ta vie d'adulte ? Des événements particulièrement heureux/malheureux ? As-tu connu de fortes amitiés ? De petites ou grandes amours ? Des déceptions ? Qu'est-ce qui te met particulièrement en joie / en colère ? Quel est ton rapport actuel à la Nature ?
- **Tes occupations professionnelles / associatives** - Comment as-tu occupé ton temps jusqu'à présent ? As-tu exercé un/plusieurs travaux ? Lesquels t'ont particulièrement marqué.e ? Pourquoi ? Comment était l'ambiance au travail ? Y a-t-il des collègues qui t'ont particulièrement marqué ?
- **Tes passions** - Qu'est-ce que tu aimes (/as aimé) particulièrement faire ? Un sport ? Un loisir ? Peux-tu me raconter ta dernière grande émotion ?



## Tes rêves, fiertés & grâces

- ★ **Tes rêves** - Quels sont tes rêves de voyages ? de rencontres ? de spectacles / concerts ? de vie ? Si tu devais vivre la vie d'une personnalité, qui choisirais-tu ? Pourquoi ?
- ★ **Tes fiertés** - Qu'est-ce qui t'a rendu / te rend particulièrement fier.e dans ta vie ?
- ★ **Tes grâces** - Pour quelles raisons te sens-tu particulièrement chanceux.se dans la vie ? A qui aurais-tu envie de dire un grand MERCI ? Et pourquoi ?

Pour finir, proposez à votre interlocuteur d'appeler à son tour 3 de ses proches. Au bout d'une semaine, si tout le monde joue le jeu, vous aurez généré 729 conversations de qualité !

