



C'est notre histoire

Cette fiction a été écrite dans le cadre de mon stage à Pro Senectute Vaud en tant qu'animatrice de proximité pour le « quartier solidaire » de Pully Sud.

L'histoire a été construite à partir des récits que m'ont confiés plusieurs habitant·es impliqué·es dans le projet. À ce titre, je remercie chaleureusement Françoise, Gérald, Jean-Michel, Liselotte, Margriet, Marianne, Pascale, René, Simone et Sylviane pour leur enthousiasme ! Merci de m'avoir fait confiance, de m'avoir accordé du temps et d'avoir partagé, en groupe, votre riche expérience. Je remercie également Antoine pour son soutien sans faille et ses précieux conseils !

Les illustrations ont été réalisées par Françoise de Chalvron (couverture) et René Rossel (4^{ème} de couverture).

Longue Vie au Kaléidoscope !

Magali Guillain

Depuis quelques mois, Madame Rouge se sentait un peu perdue. Elle qui avait travaillé tous les jours de sa vie avait pour habitude de se lever tôt et d'avoir un programme bien rempli. Le soir, elle se couchait fatiguée, mais toujours avec la satisfaction du travail bien fait. Puis était arrivé l'âge de la retraite où, après tant d'années de labeur, on peut enfin lever le pied, se reposer et profiter du temps devant soi. Au début, elle s'en réjouissait. Puis un jour, une semaine, et plusieurs mois passèrent, et elle commença à réaliser à quel point cette étape marquait un tournant dans sa vie. Le matin, elle se réveillait désormais en se demandant comment elle allait occuper sa journée.

Veuve depuis plusieurs années, ses liens sociaux s'étaient essentiellement concentrés autour de ses collègues qu'elle côtoyait avec plaisir la semaine, et de ses petits-enfants dont elle s'occupait régulièrement les week-ends. Désormais, ses anciens collègues qui travaillaient encore avaient bien

peu de temps à lui consacrer. Ses petits-enfants, quant à eux, avaient grandi et déménagé dans une autre ville. Ils n'étaient pas bien loin mais elle les voyait néanmoins moins souvent. Elle avait alors réalisé qu'elle ne connaissait que peu de monde dans sa commune. Ses racines, qu'elle pensait pourtant avoir fait pousser tout au long de sa vie, lui semblaient soudainement bien raccourcies. Peu habituée à sa nouvelle vie, n'appréciant guère l'oisiveté et encore moins l'isolement, son moral n'était plus au beau fixe.

Alors qu'un sentiment de solitude et d'ennui grossissait en elle de jour en jour, Madame Rouge décida de prendre les choses en main, car elle n'était pas du genre à se laisser abattre. « Tout est à réinventer, et je m'y mets dès aujourd'hui », se dit-elle un beau matin. Elle se leva alors avec une énergie nouvelle, bien décidée à redonner du sens à sa vie.

Elle se souvenait avoir vu, proche du commerce où elle faisait ses achats, des affiches indiquant l'existence d'un groupe de seniors se réunissant dans le cadre de différentes activités. Elle décida alors d'aller à leur rencontre. Toutefois, cela était plus facile à dire qu'à faire, et elle hésita quelques temps. Un peu timide, il lui en fallut, du courage, pour enfin se diriger vers le local où se réunissaient ces seniors ! De plus, elle ne pouvait s'empêcher d'avoir quelques a priori : n'était-elle pas trop jeune ? Était-elle vraiment prête à passer du côté des « vieux » ? N'allaient-ils pas lui sembler fatigués ou ennuyeux ? Habitée à côtoyer des personnes plus jeunes qu'elle, elle avait du mal à s'imaginer faire partie d'un groupe de retraités.

Perdue dans ses pensées, elle était arrivée devant le local en question, sans en franchir la porte. Celle-ci s'ouvrit néanmoins sur une dame qui sortit sur le palier avec un grand sourire pour l'inviter à entrer. Ne pouvant plus reculer, Madame Rouge accepta et c'est ainsi qu'elle fit la connaissance de Madame Verte.

Elle pénétra avec celle-ci dans un local, petit mais confortable, et c'est autour d'une tasse de thé fumante que Madame Verte commença à lui parler de son expérience autour de ce groupe de seniors.

« Moi, je suis engagée dans ce projet depuis la première rencontre, qui date de 2016 ! Nous sommes une collectivité qui a pour objectif solidarité, écoute, info, échanges... nous sommes des seniors qui organisent des activités pour, et avec d'autres seniors ».

Madame Rouge, intéressée, la pria de lui en dire plus.

« Ce projet qui s'appelle « quartier solidaire » a initialement été lancé par notre commune et a démarré grâce à un animateur de proximité et plusieurs de ses collègues. Ils sont venus à notre rencontre, ont mené des entretiens individuels et ont formé un groupe avec les personnes désirant s'impliquer. Dès le départ, nous, les seniors, étions encouragés à participer et à nous développer en fonction de nos ressources et de nos envies. Nous avons été soutenus et accompagnés durant quatre ans, mais depuis peu, nous volons de nos propres ailes et avons constitué une association autonome. Désormais, nous sommes une trentaine de personnes impliquées qui se réunissent une fois par mois pour s'organiser et, à côté de ça, nous gérons les activités que nous avons mises en place et nous nous retrouvons aussi ici, dans ce local qui est ouvert tous les matins à tout le monde.

« Aujourd'hui, c'est moi qui assure la permanence et quand il y a quelqu'un qui vient, je suis contente si je peux l'aider ou discuter. Il y a aussi les copains qui passent... C'est très sympa, et je ne m'ennuie pas du tout ».

Comme s'il l'avait fait exprès pour appuyer son propos, Monsieur Rose choisit ce moment pour franchir la porte, une bouteille de chasselas pullièran à la main, et suivi de près par Madame et Monsieur Jaune. Eh oui, on était samedi et, comme chaque premier samedi du mois, tout le monde se retrouvait en fin de matinée pour l'apéro ! Madame Verte se chargea de faire les présentations et, comme le soleil s'était décidé à pointer le bout de son nez, la petite troupe en profita pour s'installer à l'extérieur et profiter de la douceur de l'air. Après le traditionnel « Santé ! », chacun commença à partager un bout de son histoire et de son ressenti du projet tandis que Madame Rouge, intérieurement, se félicitait d'être venue et de la tournure que prenait sa matinée. Ils furent rejoint peu

de temps après par Madame Mauve qui avait apporté quelques canapés de sa confection afin d'améliorer cet apéritif communautaire.

Alors que la discussion allait bon train, Madame Jaune s'exclama : « Ce que je trouve assez remarquable, c'est qu'on est là, dans ce groupe de plus d'une vingtaine de personnes, et on est complètement différents, on a chacun des formations différentes, des passés actifs très différents, et on arrive quand même à s'entendre... c'est pas mal » !

« Tu as bien raison, renchérit Madame Verte. J'aime beaucoup cette diversité ; il y a vraiment toutes sortes de styles, et on arrive malgré cela à faire des choses en commun. On crée des liens d'amitié et j'ai l'impression que chacun peut trouver sa place en fonction de sa personnalité et de ses envies. On peut aussi choisir notre degré d'implication. Si on a peu de temps, on fait ce qu'on peut, si on a beaucoup de temps, on en fait plus. Et on fait ce qui nous intéresse. Par exemple, je ne suis pas trop du genre à préparer des gâteaux lors des apéritifs, par contre, j'aime bien m'occuper d'accueillir les gens lors des ouvertures matinales du local.

« Et moi, c'est tout le contraire ! » rétorqua Madame Jaune en riant. Et puis je ne veux pas prendre les PV de nos réunions, c'est quelque chose que je n'ai jamais fait et que je ne sais pas faire ; par contre, il y en a d'autres qui se sont tout de suite proposés. Maintenant qu'on se connaît quand même pas mal, on voit que chacun ressort dans son domaine de compétence ; ça vient assez naturellement.

Monsieur Rose nuança alors quelque peu : « Pour moi, on devrait encore mieux connaître les compétences de chacun afin de pouvoir les valoriser et agir lorsqu'un problème survient. Je pense qu'on ne les connaît pas encore assez, alors qu'au sein du groupe, les forces sont extrêmement riches. Néanmoins, ce que j'apprécie aussi particulièrement, c'est de sentir qu'il y a de la place pour tout le monde, quel que soit le milieu dont nous sommes issus ; et toutes ces relations entre nous sont enrichissantes, elles nous font nous remettre en question, mettre de côté nos préjugés... Du coup, c'est aussi un apprentissage au niveau personnel ! Il faut apprendre à écouter, à ne pas juger, à devenir plus tolérant vis-à-vis de l'avis des autres.... Ouf, ce n'est pas toujours facile ! » Autour de la table, on rigole, complice.

« D'ailleurs, ce n'était pas gagné d'avance, rappela Madame Jaune. On était un peu perdu au début de ce projet, ça allait lentement, il y avait des tensions, on ne savait pas trop ce qu'on faisait là, au milieu de ces discussions interminables et qui ne nous semblaient pas toujours très efficaces ; on avait l'impression de patauger. Il y a d'ailleurs des gens qui ont abandonné et moi je les comprends, ils n'ont pas trouvé leur place. Mais finalement, on y a certainement gagné à s'accrocher parce que maintenant, on a dépassé ce stade ».

« C'est vrai qu'on ne pouvait pas avancer aussi vite qu'on le pensait, se souvint Madame Verte. Je m'en suis rendue compte avec le temps, que finalement c'était nécessaire que ça se passe comme ça ; on ne peut pas passer sur certaines choses. Et finalement, malgré nos divergences, je crois qu'on veut tous aller un peu dans la même direction : apporter quelque chose aux autres à travers la solidarité, éviter que les gens se retrouvent seuls... ça, je pense qu'on est tous d'accord. Après, bien sûr, même si on a les mêmes buts, on n'a pas forcément les mêmes façons d'y arriver... »

« C'est vrai que dans mon cas, par exemple, je n'aimerais pas que l'on devienne un groupe d'entraide, souligna Madame Jaune. Car dans nos cercles, on a tous des personnes âgées qui déclinent et que l'on soutient. Alors si ici, on attend de nous que l'on fasse un travail d'accompagnement pour d'autres gens, moi je ne pourrai pas, c'est trop pesant. Parce que ce qu'il nous reste, ce n'est finalement pas tellement d'années, donc on a aussi envie d'autres choses. C'est pour ça que les activités sont importantes : elles nous obligent à sortir. Il ne faut pas que l'on soit toujours remis dans les problèmes ».

« Je suis d'accord, repris Monsieur Jaune. Les personnes que l'on aide, ça relève du privé. Pour moi, cette association, c'est une réunion de personnes d'un certain âge qui veulent créer des liens d'amitié. On arrive à un moment de nos vies où, si on peut faire ce que l'on a besoin de faire pour nous-même, c'est déjà pas mal. Avec le groupe, on aimerait plutôt sortir de nos problèmes, avoir quelque chose de dynamique et de positif. Nous avons la chance d'avoir un local, les gens qui souhaitent venir sont les bienvenus, nous on est là, on discute, on offre des activités, on offre des bons moments. Tout ça, je trouve que ça permet déjà de créer pas mal de liens ».

« Eh bien moi, j'ai un peu une autre vision, rétorqua Monsieur Rose. J'aimerais bien que l'on puisse créer un groupe d'aide qui donne des adresses, qui oriente. Je m'intéresse beaucoup aux liens sociaux et à la question de l'isolement. Alors pour le futur, je voudrais plutôt aller dans cette direction-là et faire des choses qui sont plus proches de l'être humain ».

Une discussion animée s'ensuivit, laissant les différents points de vue s'exprimer. Madame Rouge, dans son for intérieur, souriait : elle trouvait ces différents personnages de plus en plus sympathiques.

« Je ne sais pas si c'est votre cas, mais moi, j'ai parfois un peu peur pour l'avenir du groupe, confia alors Monsieur Jaune. Je me demande si nous pourrions rester aussi dynamiques que nous le sommes actuellement et si nous n'avons pas vu un peu grand avec ce local qui est ouvert tous les jours et avec toutes ces activités... »

« C'est vrai que chaque année qui passe, on a une année de plus, tandis que les forces qu'on a, elles, elles n'augmentent pas, renchérit Madame Jaune. Ce n'est pas dit que l'on tienne dans la durée, ni les activités, ni les présences dans les réunions. Bon, les activités c'est une chose, s'il y en a qui ne vont plus et qui s'arrêtent ce n'est pas bien grave ; le problème c'est plutôt l'association qu'on a créé, qu'elle puisse tenir ! Alors il faudra bien qu'il y ait des plus jeunes retraités qui viennent remplacer petit à petit ».

Madame Rouge, qui écoutait avec intérêt, ne put s'empêcher de sourire face à l'incitation à peine dissimulée de sa voisine de table.

Alors que plusieurs d'entre eux exprimaient leur inquiétude vis-à-vis de la relève, Madame Verte, quant à elle, étaient bien moins préoccupée : « Pour moi, on est là, on fait ce qu'on peut et ce qui nous semble bien pour celles et ceux qui sont avec nous ; le temps passe et après il y en a des autres qui viendront, et s'ils ne viennent pas... c'est comme partout, il peut y avoir des creux de vague mais pour moi, ce n'est pas une crainte ».

« Je pense que l'on doit quand même garder ça en tête, réagit Monsieur Rose. Il faut que notre groupe reste ouvert, se fasse connaître et que l'on réfléchisse à des moyens de faire venir de nouvelles personnes. D'ailleurs, si l'on veut attirer des seniors qui ne sont pas encore retraités, parce que notre groupe est censé être ouvert aux personnes dès 55 ans, nous devrions réfléchir à certains aspects pratiques, et notamment aux horaires de nos activités et de nos réunions qui sont peu compatibles avec une activité professionnelle traditionnelle ».

Madame Rouge, qui jusque-là était restée un peu en retrait, s'exclama soudain : « En tout cas, vous faites envie ! Vous semblez très investis dans ce projet et j'ai l'impression que cette expérience vous a beaucoup apporté ».

Madame Verte lui répondit en premier : « C'est vrai. Moi, ça m'a permis de faire de nouvelles connaissances. C'est vraiment sympa de connaître plus de monde dans sa commune. Avant, j'avais peu de racines ici, dans la vie de tous les jours. Alors que maintenant, quand je vais faire les commissions, c'est rare que je ne rencontre pas un ami sur ma route, alors on se dit 'salut', on papote, c'est vraiment agréable. J'ai aussi fait des choses que je n'avais encore jamais faites auparavant : prononcer un discours en public, par exemple. Alors pour ma part, j'ai toujours plus envie de continuer à m'investir dans ce groupe et de démontrer à celles et ceux qui veulent bien venir à nous que la solitude, ce mal d'aujourd'hui tant décrié par les seniors a un remède : le dialogue avec les autres, même s'il s'agit d'une démarche parfois difficile ».

« C'est sûr que c'est un bon remède contre la solitude, renchérit Monsieur Rose. Pour moi, c'est cette création de liens qui est le plus important. On apprend à connaître les gens et on découvre des choses extraordinaires qui sont faites par les uns ou par les autres ! Je pense que c'est surtout les activités qui permettent ça, car on côtoie les gens dans des petits groupes, ce qui permet de mieux partager que lors des réunions où il y a vingt personnes ».

Madame Mauve, restée silencieuse jusque-là, pris alors la parole : « Lorsque que je suis arrivée ici, je vivais une situation personnelle très difficile, notamment au niveau de ma santé, et le groupe a été réellement important pour moi à ce moment-là ! Les connaissances que j'y ai faites et qui

m'ont aidée, les activités auxquelles j'ai participé et qui m'ont permis de sortir de mon quotidien, ces sorties que je n'aurais jamais faites toute seule, tout ça m'a beaucoup apporté. Ce groupe m'a donné une force qui m'a permis de surmonter mes problèmes. Je pense qu'il ne faut jamais rester seul à la maison, sans projet ».

Madame Mauve repensa alors à son arrivée dans le groupe alors qu'il n'en était qu'à ses débuts. Lors de sa première participation, elle avait trouvé l'atmosphère un peu triste. Comme si les gens étaient accablés d'être tout d'un coup retraités et de ne plus avoir leur énergie professionnelle. Elle s'était alors demandée ce qu'elle faisait là et si elle pourrait trouver sa place.

Elle voyait le groupe comme une forêt à l'intérieur de laquelle elle n'avait pas encore trouvé son chemin. Il y avait tellement de gens différents, tellement d'énergies... on peut vite se perdre. Et puis, avec le temps, la forêt s'était mise à rayonner. Elle réalisa que ces différentes personnes, une fois qu'elles avaient pu se séparer de leurs identités professionnelles respectives, s'étaient rapprochées les unes des autres, s'étaient liées, étaient redevenues, finalement... simplement humaines.

Elle reprit alors la parole afin d'exprimer son ressenti : « Au final, c'est ça, le médicament qui convient à tout le monde : c'est cette chaleur. Désormais, on ose approcher tout le monde, tout le monde se parle : on est des retraités, voilà ».

Quelques secondes de silence suivirent cette remarque pleine de sagesse, puis la conversation reprit sur une note plus légère.

Madame Mauve regarda autour d'elle et pensa : « Toutes ces couleurs... si on a pris le temps et qu'on a appris à les regarder, elles nous donnent de l'équilibre et de la force. C'est le cas aujourd'hui : un vrai Kaléidoscope ».

Lorsque Madame rouge rentra chez elle en début d'après-midi, son agenda était bien plus rempli qu'il ne l'avait été ces derniers mois. Elle avait décidé de tester plusieurs activités et avait aussi promis qu'elle serait présente à la prochaine réunion mensuelle du groupe. Elle verrait alors de ses propres yeux à quoi ressemblaient ces rencontres pleines de débats apparemment très animés.

Alors qu'autour d'elle commençaient à pousser de nouvelles racines, elle sourit, se sentant déjà bien plus légère.

