

Le podcast « Si tu savais » donne la parole aux seniors

Des seniors partagent leurs expériences de vie sur le sujet de l'amour par le biais d'un nouveau podcast proposé par Pro Senectute Vaud. Chaque invité y évoque son parcours sur des thématiques à la fois personnelles et universelles, comme l'orientation sexuelle, le célibat ou encore le rôle de proche aidant.

Ils s'appellent Pi-Mi, Elisabeth ou Jeannette. Sous pseudonyme ou non, ils ont tous accepté de raconter des moments forts et intimes de leur existence au micro de Mehregan Joseph, chargée de projet chez Pro Senectute Vaud. Ces récits authentiques ont un point commun ; en toile de fond, ils nous parlent de résilience. Ils rappellent aussi que nous faisons toutes et tous face à des difficultés et, que les seniors, avec leur expérience de la vie, représentent une ressource d'une grande richesse.

Des sujets universels

Les six premiers épisodes durent une vingtaine de minutes chacun et abordent des sujets liés à l'amour. Par exemple, Jeannette, 75 ans, raconte ne pas avoir adhéré à la mouvance de liberté sexuelle après mai 68 et avoir mal vécu l'impact de ces changements sur ses relations amoureuses. Depuis, elle a fait certains choix qu'elle ne regrette pas. Quant à Elisabeth, 90 ans, elle évoque sans fard son rôle de proche aidante auprès de son mari ayant longtemps souffert d'Alzheimer. Ou encore Pi-Mi, 78 ans, qui issu d'une famille protestante, revient sur son parcours jusqu'à son coming-out à l'âge de 27 ans. Il raconte aussi sa recherche de l'amour et son quotidien qu'il partage avec son conjoint depuis 35 ans.

« Ecouter les aînés peut être une vraie source d'inspiration, de mise en perspective, même de réconfort. C'est aussi un moyen de prendre la mesure de ce qui a évolué », se réjouit Mehregan Joseph. « Avec le partage de ces récits authentiques, Pro Senectute Vaud vise à casser certains clichés encore trop souvent attribués aux seniors et à rapprocher les générations », complète-t-elle.

Un projet inédit pour briser les tabous et lutter contre l'âgisme

« Si tu savais » est né de la volonté de valoriser la parole des seniors sur des sujets délicats pouvant concerner tout un chacun. Les épisodes sont diffusés à une fréquence mensuelle sur les diverses plateformes dédiées (Spotify, Apple podcast) ainsi que sur le site internet de Pro Senectute Vaud (www.vd.prosenectute.ch/podcast). Le projet bénéficie du soutien de l'Etat de Vaud dans le cadre de du programme « Vieillir2030 ».

Contact pour les médias

Pro Senectute Vaud, Mehregan Joseph, chargée de projet
Téléphone: 021 646 17 21, E-Mail: mehregan.joseph@vd.prosenectute.ch

Pro Senectute Vaud

Fondée en 1919, Pro Senectute Vaud est une association privée reconnue d'utilité publique qui contribue au bien-être moral, physique et matériel des retraités. Destinée aux individus comme aux collectivités, organisations et entreprises, son offre de prestations est variée : conseil, accompagnement, prévention, information, loisirs. Le travail des quelque 100 collaborateurs salariés est complété par l'implication d'environ 500 bénévoles, indispensables au bon fonctionnement de l'institution. Pro Senectute Vaud est certifiée par le label de qualité ZEW. www.vd.prosenectute.ch