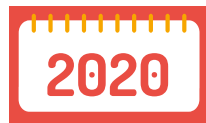




S'ENGAGER AVEC Pontem

DEPUIS QUAND ?



QUOI ?
Favoriser les liens
intergénérationnels.

✍️ Violette Bisacchi



COMBIEN ?
2 salariés et
environ 40 bénévoles.

CONTACT

31, quai Jaÿr - Lyon 9^e
07 81 21 40 84
pontem-asso.com

« Quand on s'intéresse à la place des seniors dans notre société, on constate deux enjeux : l'isolement et les discriminations liées à l'âge », raconte Lucas Handelberg, fondateur de Pontem. C'est pour répondre à ces problématiques que Lucas a monté l'initiative en 2020. Sa mission ? Créer du lien entre les générations grâce à des correspondances écrites entre des personnes âgées isolées et des bénévoles. Au début, ces échanges se faisaient à l'échelle nationale, mais l'association s'est rapidement recentrée sur la région lyonnaise. « Les seniors voulaient rencontrer les personnes avec qui ils échangeaient. Cela demandait de l'organisation et soulevait des défis financiers et logistiques », explique Lucas. Aujourd'hui, Pontem ne se limite plus à la correspondance : elle organise des rencontres entre bénévoles et bénéficiaires et réalise même un podcast.

Des petits mots pour de grands liens

L'engagement chez Pontem commence par les *Correspondances Vivantes*. Une à deux fois par mois, les bénévoles rédigent des lettres pour les résidents et résidentes vivant en Ehpad ou en résidence autonomie seniors. « C'est la porte d'entrée pour tisser les premiers liens car les personnes âgées veulent apprendre à connaître quelqu'un. Il suffit de parler de soi, de son travail ou de ses dernières vacances », détaille Lucas. Les rédacteurs et rédactrices écrivent les lettres chez eux puis les envoient à l'association pour les confier aux facteurs et factrices bénévoles. Selon les besoins, Pontem peut organiser des ateliers d'écriture et propose, tout au long de l'année, des formations pour

accompagner les bénévoles dans leurs missions.

Chaque mois, les lettres sont apportées dans les établissements partenaires par les facteurs et factrices. Sur place, ces derniers animent des ateliers auprès de petits groupes de quatre à huit seniors pour lire les lettres et préparer les réponses. « C'est l'engagement le plus intéressant. Le facteur ou factrice incarne le lien physique entre les bénéficiaires, l'association et les rédacteurs et rédactrices. » Avec le temps, les rédacteurs peuvent aussi devenir facteurs ou accompagner un bénévole facteur pour rencontrer les seniors et renforcer les liens créés par les lettres.

Depuis 2021, Pontem mène les *Pensées Hivernales*, une initiative ouverte à tous pour envoyer des lettres aux personnes âgées lors des fêtes de fin d'année. L'association réfléchit à une version estivale : des facteurs et factrices partiraient faire un tour de France à vélo pour distribuer des cartes postales aux seniors isolés. « On l'oublie souvent, mais l'été est une période difficile pour ces personnes à cause des vacances et des fortes chaleurs », rappelle Lucas.

Donner la parole aux seniors

En 2022, l'initiative a lancé un podcast pour valoriser les récits de vie des seniors. Pendant deux à trois mois, les bénévoles sont partis à la rencontre des personnes âgées pour réaliser des interviews. « On souhaite leur donner la parole pour qu'ils partagent leurs expériences et leurs difficultés. » Faire du sport en vieillissant ou se déplacer en ville, tous les sujets ont été abordés pour comprendre leur quoti-

dien. Pour continuer à sensibiliser le plus grand nombre, Pontem mène aussi des ateliers auprès des enfants, adolescents et jeunes adultes d'établissements scolaires ou de centres sociaux pour lutter contre les discriminations liées à l'âge. « Les personnes âgées sont souvent isolées, ce qui réduit les contacts avec les jeunes générations. Ces ateliers montrent que nos anciens ont beaucoup à transmettre », ajoute Lucas.

Des liens qui traversent les âges

Avec ces actions, la structure veut casser les tabous liés à l'âge. « On associe souvent la vieillesse à quelque chose de triste alors que ce sont des personnes pleines de vie », rappelle le fondateur. Au fil des échanges, des liens profonds se créent entre les bénévoles et les bénéficiaires. « Après son accouchement, une bénévole est venue présenter son bébé à un groupe de seniors qu'elle connaissait, c'était un très beau moment », se souvient Lucas. Pour lui, les ateliers sont « des prétextes pour se retrouver et partager de bons moments, comme si on retrouvait un groupe d'amis ». Ces moments rappellent, grâce à Pontem, que les générations peuvent tisser des liens et que de belles amitiés peuvent naître à tout âge.



Marion tend le micro aux personnes âgées isolées

Marion Grosdemange a toujours souhaité aider les personnes dans le besoin pendant son temps libre. Quand elle a découvert Pontem, s'engager aux côtés de l'initiative a été une évidence pour elle. Depuis deux ans, elle s'investit pleinement dans la conception du podcast pour mettre en valeur les récits de vie des seniors et pour favoriser les relations entre les générations.

• COMMENT AS-TU CONNU PONTM ?

Parallèlement à mon activité d'orthophoniste, je souhaitais avoir une activité complémentaire liée à la transition écologique et solidaire. J'ai décidé alors de suivre la formation *Nouvelles Voies* à l'**Institut Transitions**, où j'ai rencontré Lucas Handelberg, le fondateur de Pontem qui est également formateur là-bas.

• QU'EST-CE QUI T'A DONNÉ ENVIE DE DEVENIR BÉNÉVOLE ?

Je suis orthophoniste dans un cabinet et je fais des visites à domicile. Mes patients sont souvent âgés, c'est difficile de les voir isolés et surtout de comprendre que tu es parfois la seule personne qui vient les voir. Je voulais agir contre l'isolement des seniors et contre les préjugés liés à l'âge. Pontem lutte contre ces problé-

matiques et fait de la sensibilisation auprès des plus jeunes. Je trouvais cela génial de pouvoir m'impliquer à leurs côtés.

• QUELLES SONT TES MISSIONS ?

Je vais interviewer des personnes âgées pour le podcast *Rencontres Sonores* de Pontem. Aller sur le terrain est le meilleur moyen d'apprendre à se connaître, de s'écouter et de se comprendre. C'est l'occasion d'échanger avec des personnes avec qui on n'aurait jamais parlé. Je participe aussi aux *Correspondances Vivantes* en apportant les lettres dans les Ehpad et en animant les ateliers. Je suis toujours impressionnée par les échanges que génèrent les ateliers : on discute, on débat et on répond aux lettres tous ensemble. Je distribue également les cartes de vœux lors des fêtes de fin d'année pendant notre action *Pensées Hivernales*. Enfin, j'anime certains ateliers de sensibilisation auprès des jeunes de centres sociaux ou d'établissements scolaires.

« Aller sur le terrain est le meilleur moyen d'apprendre à se connaître, de s'écouter et de se comprendre. C'est l'occasion d'échanger avec des personnes avec qui on n'aurait jamais parlé. »

• EST-CE QUE LES MISSIONS TE DEMANDENT BEAUCOUP DE TEMPS ?

C'est assez variable. Pour le podcast et les ateliers en tant que bénévole factrice, je suis mobilisée quelques demi-journées par mois. Mais pour les *Pensées Hivernales*, c'est un peu plus intense car c'est sur deux semaines. Cela demande beaucoup de coordination en peu de temps.

• COMMENT SE DÉROULE LA PRÉPARATION DU PODCAST ?

Je vais rencontrer les personnes âgées pour faire l'interview, j'enregistre l'échange et j'en profite toujours pour discuter avec elles. Un ou une bénévole monte l'épisode, que je fais ensuite écouter aux personnes interviewées pour qu'elles valident l'enregistrement.

• QUELLE EST LA MISSION QUE TU PRÉFÈRES ?

Les *Rencontres Sonores* sont des moments très puissants. Les seniors racontent des épisodes marquants de leur vie, partagent des expériences ou des événements. Ils font confiance aux bénévoles pour donner vie à ce récit et le mettre en valeur. Ces échanges sont toujours touchants, l'histoire peut être difficile à entendre ou, au contraire, très belle.

• LES BÉNÉVOLES SONT-ILS ACCOMPAGNÉS PAR L'ASSOCIATION ?

Durant l'année, Pontem organise différentes formations pour guider les bénévoles dans leurs missions, que ce soit sur l'isolement des seniors ou sur comment écrire les lettres et comment recueillir les récits de ces personnes. Les bénévoles sont toujours accompagnés, ils ne sont pas lâchés dans la nature.

• QUELS TYPES DE LIENS AS-TU CRÉÉS AVEC LES PERSONNES ÂGÉES ?

On se fait confiance mutuellement et on crée un lien de proximité. Il ne faut pas oublier que les lettres, les ateliers et le podcast sont des prétextes pour rencontrer de nouvelles personnes. Je constate qu'en dehors de notre famille, on a très peu de liens avec les seniors. C'est dommage parce que c'est très enrichissant d'échanger avec eux alors qu'on ne les connaît pas. Ils ont beaucoup à offrir et à transmettre. C'est super de pouvoir faire société tous ensemble et de tisser des liens entre les générations en dehors des relations familiales.

« Il ne faut pas oublier que les lettres, les ateliers et le podcast sont des prétextes pour rencontrer de nouvelles personnes. »

• ES-TU RESTÉE EN CONTACT AVEC CERTAINS SENIORS EN DEHORS DE TES MISSIONS ?

Bien sûr, notamment avec Huguette. Je l'ai rencontrée pour un épisode du podcast car, à 90 ans, elle vit avec son frère et sa sœur. Je trouvais cela intéressant. Maintenant on se téléphone et on essaye de se voir régulièrement.

« J'ai rencontré Huguette pour un épisode de podcast [...]. Maintenant, on se téléphone et on essaye de se voir régulièrement. »

• QU'EST-CE QUE CET ENGAGEMENT T'A APPORTÉ ?

Je suis devenue plus attentive aux personnes âgées qui m'entourent et à leurs besoins. Par exemple, j'échange beaucoup plus souvent avec ma voisine et je fais plus attention à elle. C'est très beau aussi de voir que nous pouvons faire société tous ensemble, peu importe notre âge. J'ai l'impression d'agir à mon échelle en aidant les personnes et en luttant contre l'isolement. C'est aussi très motivant d'être engagée auprès de personnes qui ont les mêmes valeurs.

• AS-TU UNE ANECDOTE À PARTAGER ?

L'année dernière, lors des *Pensées Hivernales*, on est allé dans un Ehpad de la Croix-Rousse. Quand on est arrivé, les seniors, quasiment tous en fauteuils roulants, étaient dans une grande salle et attendaient que les infirmières les installent pour le repas. C'était très silencieux et j'ai décidé d'avancer vers une dame pour me présenter et lui donner une lettre. Elle était assez discrète avec les yeux presque fermés. Dès que je lui ai parlé, elle s'est redressée et était contente d'échanger avec moi. Il faut toujours oser parler avec les seniors, ils sont encore pleins de vie et curieux de connaître de nouvelles personnes.

• QUE DIRAIS-TU À UNE PERSONNE QUI SOUHAITE REJOINDRE PONTEM ?

Il ne faut pas hésiter. Il faut venir essayer et voir comment les liens peuvent se créer rapidement à travers des lettres et des recueils de récits.