



A 79 ans, Pierre-Michel Hugonnet a accepté de partager son parcours de vie avec les autres, comme son homosexualité.

# La parole des seniors dans un podcast addictif!

Pro Senectute Vaud vous réserve une belle surprise depuis le mois de janvier. Six seniors racontent leur expérience et leur perception de l'amour à travers le podcast *Si tu savais*. Des témoignages passionnants et édifiants, à ne surtout pas manquer.

« Dans le cadre de mes activités, je me rends de temps en temps sur le terrain, où je côtoie des seniors avec lesquels j'ai souvent des échanges très inspirants. Ces rencontres me touchent beaucoup... C'est là que l'idée a germé de créer un espace où l'on pourrait valoriser leur vécu et leurs récits en donnant au grand public la possibilité d'y avoir accès à travers un podcast (NDLR fichier audio ou vidéo diffusé sur internet). »

Mehregan Joseph, chargée de projets à Pro Senectute Vaud, a élaboré le concept début 2021. Lorsqu'elle l'a soumis à Véronique Garcia, responsable de l'unité Action sociale régionale, cette dernière lui a appris que le Canton de Vaud lançait à ce moment un appel à projets dans le cadre de son programme « Vieillir 2030 ». Le projet a retenu l'attention et a ainsi obtenu le soutien financier de l'État. C'est ainsi qu'est né *Si tu savais*.

## Au cœur de l'humain

« En avançant dans le projet, j'ai

rencontré des personnes très différentes les unes des autres. Mais toutes ont un point commun : elles ont su faire preuve de résilience. Elles évoquent leur vécu et certaines difficultés qu'elles ont traversées, mais elles ont toutes une façon positive de mettre les choses en perspective. Cela résonne beaucoup à l'écoute. Écouter ces témoignages permet de comprendre des choses sur notre société. Notre défi est de toucher un public d'adultes et de jeunes adultes. »

Réunis sous le titre *Si tu savais*, six épisodes d'une vingtaine de minutes chacun ont pour le moment été réalisés, abordant des sujets liés à l'amour.

Parmi les premiers mis en ligne à ce jour, « 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 Élisabeth, 90 ans, elle évoque sans fard son rôle de proche aidante auprès de son mari qui a longtemps souffert d'Alzheimer. »

Chaque podcast nous permet de suivre ces conversations intimes, véritables perles d'humanité et d'intelligence auxquelles les auditeurs peuvent facilement s'identifier. Les épisodes sont diffusés à une fréquence mensuelle sur les diverses plateformes dédiées (Spotify, Apple Podcast, Deezer), ainsi que sur le site internet de Pro Senectute Vaud.

## Pi-Mi, la transparence sans tabou

À 79 ans, Pierre-Michel Hugonnet, aussi connu sous le surnom de Pi-Mi, fait partie des seniors qui ont accepté de jouer le jeu du podcast. Cet homme fin et spirituel, qui a trouvé sa voie dans l'enseignement après avoir obtenu une demi-licence de théologie, a attendu d'avoir 27 ans pour faire son coming-out. « Il a toujours été essentiel pour moi de dire les choses, d'évoluer dans la transparence et l'ouverture. Je vivais dans un milieu protestant. Ma famille a bien accueilli le fait que je sois homosexuel, mais au quotidien l'homosexualité était plus tolérée que vraiment acceptée. J'ai fondé une association à Lausanne en 1970, où les personnes homosexuelles

Yves Leresche, DR

se rencontraient pour échanger. Aujourd'hui, il n'est plus nécessaire de se cacher comme il y a cinquante ans, mais ce n'est toujours pas facile. J'espère que mon expérience sera utile à d'autres... »

Pi-Mi vit depuis 40 ans avec son compagnon, continue à avoir une existence bien remplie et fait partie de toutes ces personnes que l'on écouterait pendant des heures.

« Écouter ces témoignages permet de comprendre des choses »

MEHREGAN JOSEPH, PRO SENECTUTE



Chaque histoire est une véritable pépite, enrichissante et captivante. Les entretiens sont conduits avec tact et subtilité par Mehregan Joseph, qui a le talent de mettre ses interlocuteurs à l'aise et suffisamment en confiance pour lui ouvrir les portes de leur vie. Il est évident qu'un lien particulier s'est créé entre elle et les personnes qu'elle a rencontrées.

Expérience faite, lorsque vous écoutez l'un de ces épisodes, vous avez envie de les entendre tous. Et, surtout, de voir l'aventure se prolonger le plus longtemps possible, à la manière d'une émission radiophonique à suivre selon vos disponibilités.

MARTINE BERNIER

Pour découvrir le podcast *Si tu savais*: <https://vd.prosenectute.ch/podcast>



## Conférence: La santé bucco-dentaire

Si vous vous sentez concernés par votre santé bucco-dentaire et par les moyens simples pour la préserver, notez bien ces deux rendez-vous qui vous permettront de suivre une conférence sur le sujet tenue par le Docteur Etienne Barras, médecin-dentiste conseil de l'État du Valais:

### Le 5 mars de 15h30 à 17h

Maison Saint-Justin  
Chemin de la Sitterie 2  
1950 Sion

### Le 9 avril de 15h30 à 17h

Salle du Vampire  
Rue des Petits-Epineys 7  
1920 Martigny

Le Docteur Barras se propose d'aborder la thématique sous différents aspects, en prodiguant astuces et conseils. Vous y apprendrez par exemple qu'il est important de s'hydrater régulièrement avec de l'eau et du thé non sucré ou d'utiliser un dentifrice à haute teneur en fluorures, de la gelée fluorée ou de l'eau dentifrice fluorée pour préserver vos gencives. Mais aussi que faire pour éviter que la situation ne dégénère. Vous découvrirez enfin les moyens mis en œuvre pour éviter que les seniors ne renoncent à se soigner faute de moyens financiers.

L'entrée à la conférence est libre, mais l'inscription est obligatoire à [info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch) ou au 027 322 07 41.

Un verre de l'amitié vous attend également à la fin de la conférence.

M.B.

## PRO SENECTUTE

PLUS FORTS ENSEMBLE

INFOLINE PRO SENECTUTE:  
058 591 15 15

**BIENNE**  
Rue Centrale 40 CP 940  
2501 Bienne  
Tél. 032 328 31 11  
[biel-bienne@be.prosenectute.ch](mailto:biel-bienne@be.prosenectute.ch)  
[www.be.prosenectute.ch](http://www.be.prosenectute.ch)

**FRIBOURG**  
Passage du Cardinal 18  
1700 Fribourg  
Tél. 026 347 12 40  
[info@fr.prosenectute.ch](mailto:info@fr.prosenectute.ch)  
[www.fr.prosenectute.ch](http://www.fr.prosenectute.ch)

**GENÈVE**  
Route de Saint-Julien 5B  
1227 Carouge  
Tél. 022 807 05 65  
[info@ge.prosenectute.ch](mailto:info@ge.prosenectute.ch)  
[www.ge.prosenectute.ch](http://www.ge.prosenectute.ch)

**TAVANNES**  
Chemin de la Forge 1  
2710 Tavannes  
Tél. 032 886 83 80  
[prosenectute.tavannes@ne.ch](mailto:prosenectute.tavannes@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**DELÉMONT**  
Rue du Puits 4  
2800 Delémont  
Tél. 032 886 83 20  
[prosenectute.delemont@ne.ch](mailto:prosenectute.delemont@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**NEUCHÂTEL**  
Rue de la Côte 48a  
2000 Neuchâtel  
Tél. 032 886 83 40  
[prosenectute.ne@ne.ch](mailto:prosenectute.ne@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**LA CHAUX-DE-FONDS**  
Rue du Pont 25  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Tél. 032 886 83 00  
[prosenectute.cf@ne.ch](mailto:prosenectute.cf@ne.ch)  
[www.aj.prosenectute.ch](http://www.aj.prosenectute.ch)

**VAUD**  
Rue du Maupas 51  
1004 Lausanne  
Tél. 021 646 17 21  
[info@vd.prosenectute.ch](mailto:info@vd.prosenectute.ch)  
[www.vd.prosenectute.ch](http://www.vd.prosenectute.ch)

**VALAIS-WALLIS**  
Siège et centre d'information  
Avenue de Tourbillon 19  
1950 Sion  
Tél. 027 322 07 41  
[info@vs.prosenectute.ch](mailto:info@vs.prosenectute.ch)  
[www.vs.prosenectute.ch](http://www.vs.prosenectute.ch)