

CHAQUE VISAGE, UNE VIE

**UN VOYAGE EN IMAGES
À TRAVERS DES
HISTOIRES DE VIE**



www.ginkgo-project.eu

GA: 2023-1-FR01-KA220-VET-000160092

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et opinions exprimés n'engagent toutefois que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne peuvent en être tenues pour responsables.

INDEX

LIVRE PHOTO D'ESPAGNE	P.3
LIVRE PHOTO D'ITALIE	P.33
LIVRE PHOTO DE FRANCE	P.60



LA PHOTOGRAPHIE NOUS AIDE A VOIR

Berenice Abbott



ESPAGNE





L'HISTOIRE DE

Matxako



José María, plus connu sous le nom de Matxako, a 83 ans et a passé toute sa vie à Bera, un village qui respire les souvenirs : ses rues, ses habitants et ses recoins qui, bien que simples, sont imprégnés d'histoire. Dès son plus jeune âge, il a appris ce qu'on enseignait à l'époque : les quatre règles de base. Il n'était pas un élève brillant, mais c'était un travailleur infatigable ; il a même appris à taper à la machine, ce qui lui ouvrira plus tard des portes dans ses propres entreprises.





Matxako, même lorsque la vie a mis des embuches sur sa route, s'est toujours relevé, comme quelqu'un qui sait que chaque chute est une leçon. Malgré son travail incessant, il a trouvé le temps pour l'amour : il s'est marié et a trouvé en sa femme un refuge au milieu d'un monde en constante évolution. Ils ont eu deux enfants, une pharmacienne passionnée par son métier et un transporteur qui suit ses traces.

Au fil des ans, le village a changé depuis son enfance ; cependant, des lieux comme la Casa Pío Baroja conservent la magie d'une époque révolue, remplis de livres et d'histoires éternelles.



RACINES ET HORIZONS





BÉNÉVOLAT : UNE VIE DÉDIÉE À AIDER LES AUTRES



À l'approche de la retraite, Matxako s'est rendu compte qu'il avait encore beaucoup à offrir, et c'est ainsi qu'a commencé la période la plus épanouissante de sa vie.

Ses semaines sont remplies d'activités et de moments de convivialité : promenades avec les résidents, matinées passées à chanter et à partager des histoires à la bibliothèque communautaire pour seniors.

Toujours prêt à donner un coup de main, il collabore également avec la paroisse, s'impliquant avec enthousiasme dans tout ce qui se présente.

Cette année, trois hommages célèbrent la générosité et l'engagement qui le définissent.



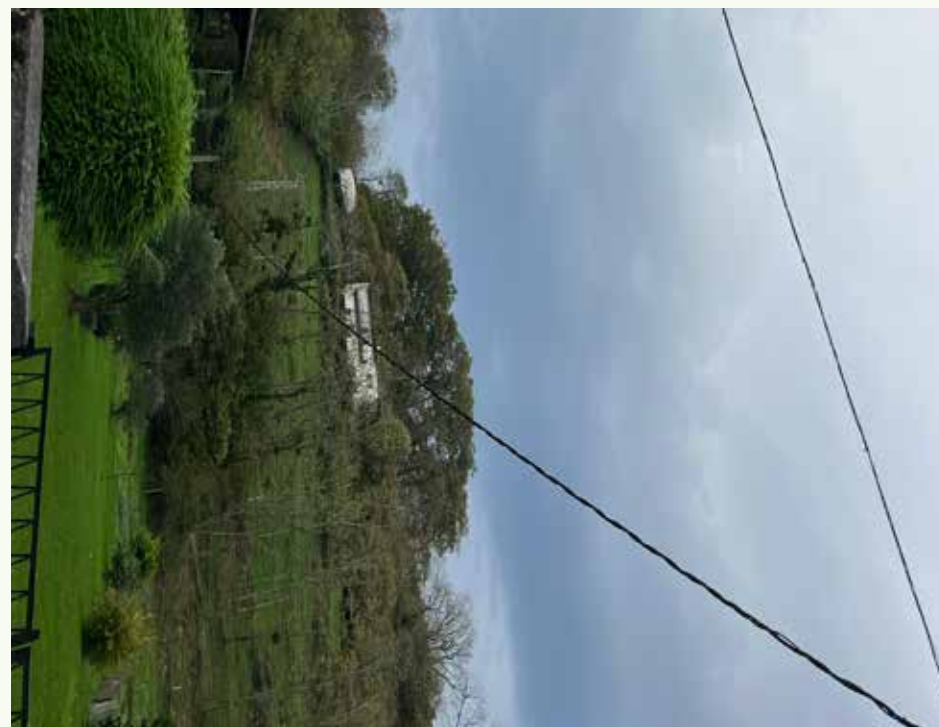
RESILIENCE ET VITALITE



Sa santé a mis plusieurs obstacles sur sa route : il a subi trois pontages coronariens, une opération du côlon et plusieurs interventions chirurgicales pour des hernies et des adhérences.

Passionné de vélo, il a été jusqu'en France. Il a parcouru le chemin de Saint-Jacques-de-Compostelle à plusieurs reprises et, chaque année, se rend au château de Javier, perpétuant ainsi cette tradition vieille de plus de 50 ans que même les opérations n'ont pas réussi à interrompre.

Matxako est un homme au caractère bien trempé et à l'esprit sociable. Il ne s'est jamais senti seul, sauf lorsque le poids des difficultés financières devenait trop lourd à porter.



PARCOURS DE VIE





De son long parcours et des expériences qu'il a accumulées, Matxako estime qu'il y a des leçons qui méritent d'être partagées avec ceux qui commencent tout juste leur chemin. Aux jeunes, il donnerait ce conseil: « Fais le bien sans te demander à qui cela profite. Fais le mal, et il te poursuivra toute ta vie. »



Aujourd'hui, à ce stade de sa vie, Matxako reste le même homme sociable, actif et volontaire : il insiste sur le fait qu'aider donne de la vie. En fin de compte, ce qui le comble vraiment, c'est d'avoir fait ce qu'il devait faire et de pouvoir regarder en arrière en sachant que sa vie a eu un sens.

L'HISTOIRE DE

Basilio



Basilio, originaire de Bera et âgé de 82 ans, a appris très jeune la valeur du travail, consacrant une grande partie de sa vie à travailler dans les carrières. Ce travail exigeant et difficile lui a toutefois ouvert une porte inattendue : l'opportunité de vivre et de travailler en France.

Avec le temps, Basilio a su se réinventer. Après avoir quitté la carrière, il a rejoint le secteur de l'import-export et a travaillé jusqu'à sa retraite comme ouvrier dans un entrepôt français. La France est alors devenue son foyer, le lieu à partir duquel il a reconstruit son parcours.

Tout au long de sa jeunesse, un compagnon constant est resté à ses côtés : sa passion pour le cyclisme. Rien ne lui apportait plus de joie que, après une longue journée de travail, enfourcher son vélo et parcourir les villes voisines, pédalant jusqu'à ce que le jour cède la place au dîner. Il a participé à diverses compétitions professionnelles, et ses trophées rappellent encore cette période vibrante. Dès son enfance, Basilio montrait cette détermination : sans voiture ni commodités, il se levait à quatre heures du matin pour prendre un train à Irún et arriver en courant ou à pied aux courses de jeunes dans les villes voisines.





Aujourd'hui, la vie de Basilio s'écoule à un rythme plus lent. Il partage une routine paisible avec sa femme, María Luisa. Chaque matin, une fois levé, il regarde un moment la télévision avant de se consacrer à son passe-temps préféré : peindre des mandalas, toujours accompagné de María Luisa, qui prend soin de lui depuis qu'il a eu un AVC.

Après le déjeuner, ils profitent ensemble d'une sieste, et en général, ils ne quittent pas la maison pour le reste de la journée. Le week-end, Basilio réserve son temps à ce qu'il aime le plus : ses deux filles. Bien qu'elles ne vivent plus à Bera et qu'ils ne puissent pas rester en contact quotidiennement, il profite pleinement de chaque visite pour remplir ses journées d'affection et de présence.

COMPAGNE DE VIE





María Luisa, âgée de 80 ans, est née à Traibuenas, un petit village de Navarre. Elle a toujours été le pilier de sa famille, et aujourd'hui, elle est la compagne inséparable et le soutien indispensable de Basilio. Depuis l'AVC dont il a été victime, María Luisa est restée à ses côtés en permanence, l'aidant au quotidien et entretenant la relation qu'ils ont construite ensemble au fil des ans.

Dès son plus jeune âge, elle a appris le métier familial auprès de son père, se consacrant à la fabrication de chaussures pour cyclistes — un artisanat minutieux qu'ils ont partagé jusqu'à la retraite de son père. Lorsque ce chapitre s'est achevé, María Luisa a consacré ses journées à prendre soin de sa mère, démontrant une fois de plus sa nature proche, dévouée et attachée à la famille.

Mais sa vie professionnelle ne s'est pas arrêtée là. Pendant quelque temps, elle a également travaillé en cuisine de Larún, y apportant son dévouement et son savoir-faire avant de tourner définitivement la page. Aujourd'hui, elle vit à Bera avec Basilio, partageant une vie paisible et riche en liens. Elle entretient une relation très étroite avec ses deux filles : elle fait des appels vidéo quotidiens et passe de longues périodes avec elles lors d'occasions spéciales, comme Noël. L'affection a toujours été une priorité pour elle, et cela se voit dans chacun de ses gestes.

Au cours de l'entretien, alors que Basilio avait du mal à articuler certains mots, c'est María Luisa qui a pris la parole à sa place, avec le même calme, la même tendresse et la même force qui l'ont toujours accompagnée.

COINS DE BONHEUR





L'un des endroits qui rend Basilio le plus heureux est l'enclos où vivent les poules. C'est un coin familial pour lui et María Luisa, où ils se rendent souvent. Là-bas, ils s'approchent des animaux pour leur donner du pain, et c'est dans ces moments-là que Basilio trouve une sérénité particulière. Son visage s'illumine dès qu'il est entouré des poules, qui les reconnaissent et s'approchent d'eux en toute confiance.

Cet environnement simple est devenu une part significative de leur quotidien, un espace qui reflète la sérénité et la joie qu'ils partagent. En se promenant parmi les animaux, ils identifient les différents types de poules et observent également les canards qui descendent de la rivière, s'intégrant ainsi au paysage familial qui les accompagne depuis des années.

En plus de cette routine, Basilio et María Luisa rendent fréquemment visite à un cheval situé à la périphérie de Bera, dans une prairie près du village. Le nourrir est devenu une activité qui renforce leur harmonie et offre un moment de lien et de tranquillité.

La musique joue également un rôle fondamental dans la vie de Basilio. Malgré ses difficultés à s'exprimer verbalement, il continue de s'exprimer à travers elle. Au centre pour personnes âgées, il chante ses chansons préférées en compagnie des autres, laissant transparaître l'émotion que la musique lui procure. À la maison, il passe une grande partie de la journée à fredonner des mélodies de sa jeunesse, partageant ainsi un lien affectueux et constant avec María Luisa.

LA JUBILOTECA (CENTRE POUR SENIORS): UN LIEU DE RENCONTRES ET DE BIEN-ÊTRE





Basilio fréquente assidûment la jubiloteca depuis le lancement du projet. Il est l'un des rares habitants à avoir maintenu son engagement depuis le tout premier groupe, ce qui témoigne de l'importance que revêt cet espace à ses yeux. La jubiloteca est devenue un soutien essentiel, lui offrant la possibilité de sortir de chez lui et de participer à des activités dans un environnement partagé avec des personnes qui traversent une étape similaire de leur vie.

Dans cet espace, Basilio et María Luisa trouvent tous deux l'occasion d'échanger naturellement avec d'autres habitants de Bera. Ces interactions quotidiennes leur permettent de tisser des liens étroits et de se sentir membres actifs de la communauté. Basilio s'y rend généralement les lundis, mercredis et vendredis, de 10 h à 13 h, faisant preuve d'une régularité qui le distingue au sein du groupe. Son intérêt pour les activités et le temps partagé est évident, et la jubiloteca est devenue un outil essentiel pour sa socialisation, favorisant un sentiment de bien-être qui transparaît dans son attitude et sa participation.

Les membres de la jubiloteca entretiennent une relation étroite et chaleureuse avec le couple. Les activités comprennent souvent des petites attentions destinées à Basilio et María Luisa, témoignant du respect et de l'affection que leur porte la communauté. Cet environnement accueillant renforce leur sentiment d'appartenance, faisant de la jubiloteca un lieu qui fait désormais partie intégrante de leur quotidien.

LE COURS DE LA VIE



Chaque jour, Basilio et María Luisa, parfois accompagnés de leurs filles, traversent la rivière pour se rendre à la jubiloteca ou faire des courses. Ce petit trajet, presque routinier, est devenu un symbole silencieux de ce qu'ils vivent et partagent ensemble. La rivière leur apporte la paix, un sentiment de liberté qui perdure même lorsque Basilio avance dans son fauteuil roulant. L'eau coule sans hâte, et dans son mouvement, elle semble leur rappeler que la vie suit son cours, même si sa forme change.

Pour María Luisa, cette promenade est un regain d'énergie quotidien. Marcher aux côtés de Basilio, sentir l'air frais de la vallée et écouter le murmure constant de la rivière l'aide à trouver la motivation et la force nécessaires pour continuer à prendre soin de lui avec le dévouement qui la caractérise. Pour Basilio, ce même chemin est un ancrage vers la vie qu'il souhaite continuer à vivre, un doux rappel qu'il peut encore aller de l'avant, accompagné, vers tout ce qu'il lui reste à profiter après son AVC.

La rivière, qui coule sans cesse, reflète également leur histoire commune : des années d'efforts, de renouveau, d'amour et de persévérance. Ses eaux accompagnent leurs pas tel un miroir en mouvement, leur rappelant que, même si tout change, elles continuent de s'écouler ensemble. Ainsi, à chaque traversée, Basilio et María Luisa avancent, laissant le courant de la vie dicter leur rythme : unis, résolus et toujours rayonnants.





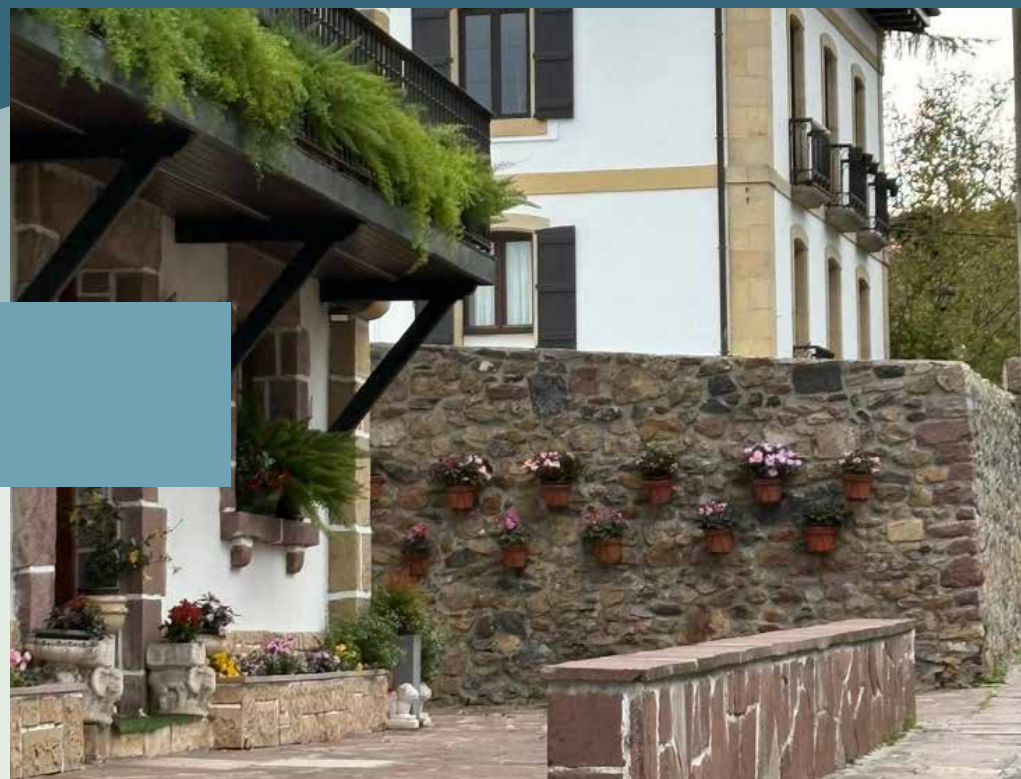
L'HISTOIRE DE

Ramona



María Ramona est née à Salamanque en 1940 et s'est installée en Navarre il y a 40 ans en raison du travail de son mari. Elle a d'abord vécu avec ses quatre filles à Etxalar, puis a déménagé à Bera de Bidasoa pour des raisons pratiques. Aujourd'hui veuve, elle vit seule, tandis que ses filles et ses petits-enfants résident dans différentes régions d'Espagne : Lesaka, Irun, Madrid et Almería.

RACINES ET CHEMINS





۴۴

43
BIDXBURU

BERA DE BIDASOA ET LES HABITANTS



À Bera de Bidasoa, les jours s'écoulent paisiblement, entre conversations, rires et petits gestes d'attention. Bien que ses filles vivent loin, Ramona ne se sent jamais seule : ses voisines sont toujours là. Elles la connaissent, l'aiment, prennent soin d'elle, et entre eux, ils l'appellent « Maruja », un surnom né de l'affection et de la confiance forgées au fil de nombreuses années passées ensemble.

Elles sont sa compagnie et son soutien, partageant ses joies et se tenant à ses côtés dans les moments difficiles. Grâce à la bienveillance qu'elles se témoignent mutuellement, chaque jour est rempli de proximité et d'affection, démontrant que les liens du cœur ne se mesurent pas à la distance, mais à l'amour et à la présence.

A coiled measuring tape with a red and white patterned surface is resting on a dark brown wooden surface. The tape is looped into a circular shape, with the numbers 143 and 144 visible on the white sections. The wood grain of the surface is clearly visible, running diagonally from the top left to the bottom right.

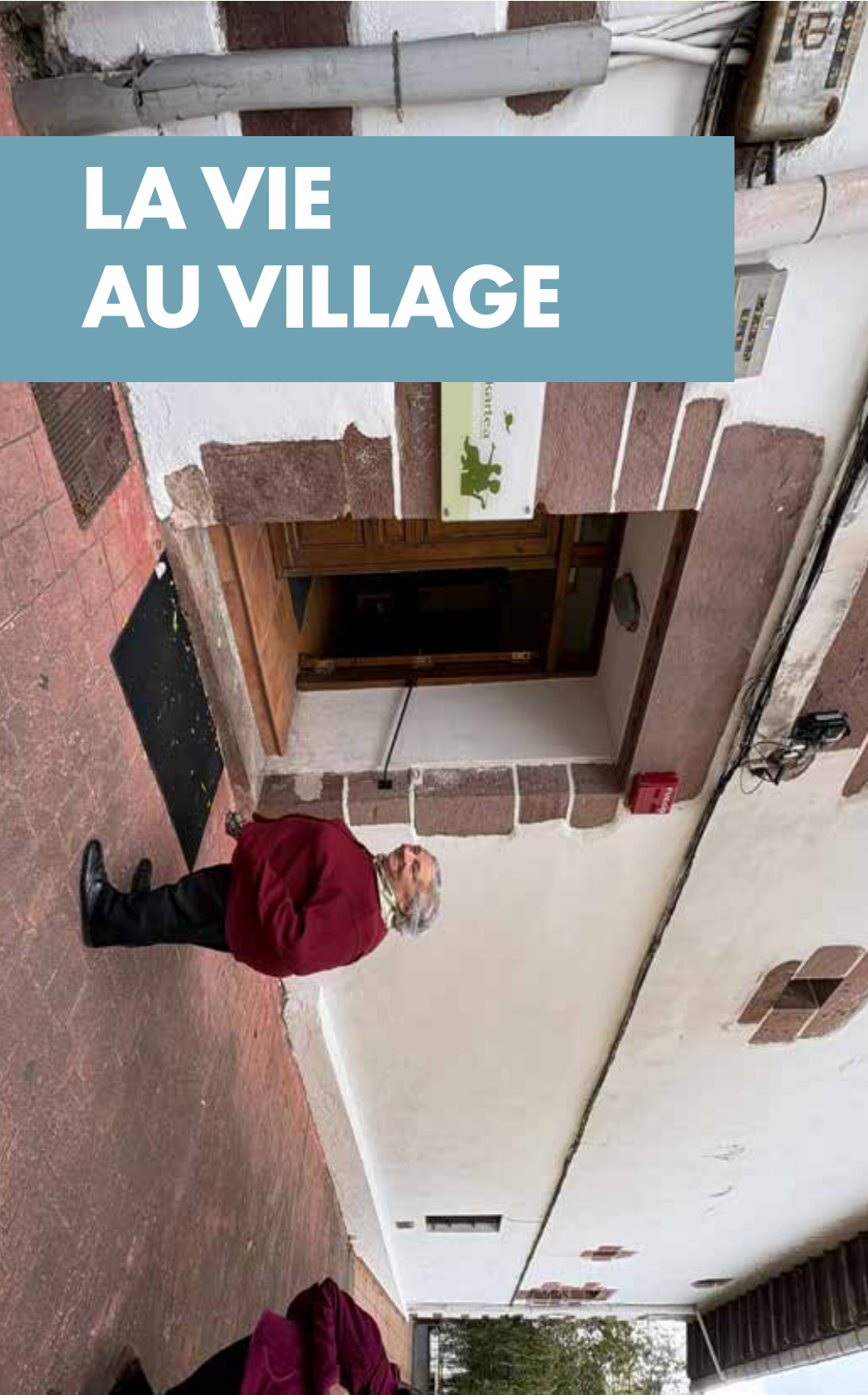
LA VIE AU FIL DES AIGUILLES



Ces mains ont passé toute leur vie parmi les tissus et les fils, travaillant avec patience et dévouement. Chaque point reflète son labeur, son savoir-faire et le soin avec lequel elle a toujours créé. En silence, elle a laissé une empreinte qui témoigne de sa persévérance et de son amour pour son travail. « Si je n'ai pas de travail, je m'ennuie. La couture me maintient en vie. » « Le dé à coudre et le mètre ruban font partie de mon histoire. »

Elle a appris l'art de la couture dans un cours de modiste et se souvient avec tendresse des vêtements qu'elle a confectionnés tout au long de sa vie. Aujourd'hui, bien que moins fréquemment, elle continue de coudre pour son unique petite-fille. Ces points ont marqué sa propre histoire, et parmi tous ses souvenirs, elle se remémore avec beaucoup d'émotion la robe de communion qu'elle a confectionnée pour ses filles — une pièce créée avec le cœur, point par point.

Pour María Ramona, la couture n'est pas seulement un passe-temps, mais un moyen de rester en contact avec sa famille malgré la distance. Le dé à coudre et le mètre ruban symbolisent une histoire, un savoir-faire et une mémoire faite de tissu. Lorsque le silence s'est fait plus pesant dans la maison, la couture lui a apporté de la compagnie et un soutien pour affronter les épreuves qu'elle a rencontrées tout au long de sa vie.



LA VIE AU VILLAGE

Les loisirs de Ramona reflètent la tranquillité de la vie villageoise et le rythme naturel de la vieillesse. Pour elle, le temps libre est un moment qu'elle savoure pleinement en compagnie des gens qui l'entourent.

Outre la couture, elle trouve une source de divertissement à la jubiloteca, un endroit qu'elle qualifie elle-même de « bonne chose » et où elle se rend trois fois par semaine pour passer des matinées entières avec ses amies. A la jubiloteca, elles font de l'exercice, rient, discutent et passent des heures à rompre la routine de leur quotidien à la maison. Elle souligne qu'elle n'a pas besoin d'activités extraordinaires pour se sentir intégrée au groupe ; une simple conversation de tous les jours, ce « être avec quelqu'un », lui suffit.

À midi, sans heure précise, elle retrouve ses amies pour prendre un café. Ce n'est pas le café en soi, mais la compagnie qui compte. Quand le temps le permet, elle aime aussi se promener. Elle aime flâner dans la rue Kanttonberri et sur les chemins qui mènent à l'église, où elle se rend généralement le dimanche. Elle s'arrête pour admirer les maisons et les fleurs sur les balcons.

La télévision occupe peu de place dans sa vie ; ses loisirs s'organisent loin des écrans : dans les conversations, l'activité physique, la couture et les rencontres avec ses amies. Elle incarne une femme qui a mené sa vie avec dynamisme et affection et, comme elle le dit elle-même, « il faut prendre la vie comme elle vient ».



Son parcours de vie témoigne de la façon dont le temps, et les changements qu'il apporte, loin de l'avoir usée, lui ont permis de tisser une histoire pleine de dignité, d'affection et de force. De sa ville natale de Salamanque à sa vie actuelle dans le village qui l'a accueillie, elle a pris soin des autres, les a accompagnés et a travaillé. De plus, lorsque sa famille a peu à peu quitté la maison pour suivre sa propre route, elle a appris à se débrouiller grâce à la compagnie de ses voisins et de ses amis.

La jubiloteca, ses promenades, les cafés partagés et chaque vêtement qu'elle continue de coudre sont autant de symboles d'une vieillesse active, vécue avec sens et sérénité. Sa vision de la vie nous rappelle que c'est dans les moments du quotidien et en compagnie des autres que l'on peut percevoir la beauté de la vie, ainsi que le calme et la patience nécessaires pour affronter tout ce que la vie nous réserve.

**TISSER UNE
VIE PLEINE
DE SENS**



ITALIE





L'HISTOIRE DE

Bona

SEPTEMBRE



Septembre est un mois qui me tient particulièrement à cœur, car il marque le début de l'automne, cette saison où la nature amène ses fruits à maturité et où règnent tant de richesse, de beauté et de douceur.

Lorsque j'enseignais, c'étaient précisément les premiers mots et les premiers éléments que nous présentions aux enfants : les poires, les pommes, les fruits caractéristiques de cette période de l'année.

L'automne a une lumière différente, plus douce et plus tamisée, une lumière qui invite à la réflexion et à la méditation. Je crois que la vieillesse devrait être l'automne de la vie : un temps pour mûrir, pour grandir, pour aller de l'avant, sans rester prisonniers du passé, que nous idéalisons souvent et qui nous conduit parfois à sombrer dans une sorte d'infantilisme, à nous apitoyer sur notre sort.

LA SOLITUDE PROFONDE DE L'ÂME

J'ai dû construire en moi cette jeune saison de la vieillesse, qui est jeune pour moi parce qu'elle est nouvelle et que c'est la première fois que je la vis. Aujourd'hui, être âgé, c'est différent d'autrefois : avant, il y avait tant à faire et pas le temps pour la solitude. Je vois beaucoup de personnes qui se sentaient épanouies lorsqu'elles travaillaient et qui, aujourd'hui, à un âge avancé, ne travaillant plus, se sentent seules et ont tendance à s'isoler, à se renfermer sur elles-mêmes, comme si elles avaient perdu le goût de la vie. Cette solitude est une profonde solitude de l'âme, qui touche aux sentiments. Parfois, on attend beaucoup de ses enfants ; on souhaite qu'ils soient présents et qu'ils nous consacrent du temps, sans toujours parvenir à comprendre que les absences ne dépendent pas toujours d'un choix, mais de contraintes ou d'impossibilités. Les personnes âgées se sentent trahies par leurs propres forces et, parfois, livrées à elles-mêmes ; dans ces moments-là, vivre peut devenir humiliant.



CETTE RUE, C'EST MA MAISON

Toute mon histoire et toute ma vie se sont déroulées le long de cette avenue, dans cet espace où se rencontrent terre et ciel. C'est dans ces rues que j'ai vécu mon enfance, mon adolescence, mon mariage, mes enfants, et que j'ai été témoin des changements de la ville. Mes amis partaient découvrir le monde et, à leur retour, ils venaient d'abord me voir, ici, où ils redécouvraient leur enfance. Moi, en revanche, je ne suis jamais partie, et c'est ici que sont mes racines.



LA FOI, POUR MOI ET POUR MON MARI



Lorsque j'ai perdu mon mari, j'avais peur de sombrer dans la dépression, car le lien qui unit une femme à son mari est unique. Giorgio était mon repère quotidien ; il m'a beaucoup aidée à travers nos échanges d'idées et en m'aidant à y voir plus clair. Il m'a posé de nombreuses questions, et j'ai dû approfondir ma foi pour pouvoir aller de l'avant et accepter son départ. Je continue de croire que cela ne s'est pas arrêté là, que pour lui c'était un nouveau départ et qu'il a désormais changé de forme. Je pense au pissenlit, qui à un certain moment change de forme et se transforme en tête de graines. Je vis une seconde vie avec lui, et chaque nuit je rêve de lui.

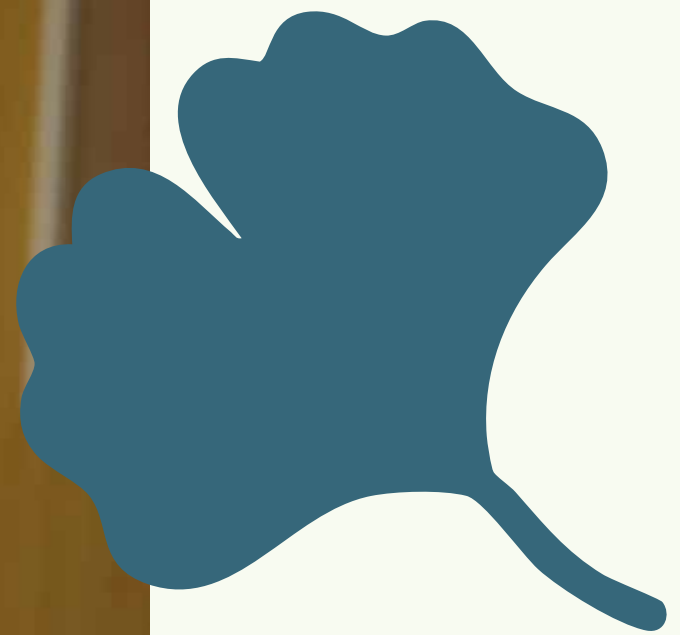
LE MIROIR

Il y a des personnes âgées qui n'acceptent pas le changement et ont du mal à se reconnaître, à accepter leurs rides, leurs cheveux blancs, les transformations de leur corps. J'aime prendre soin de moi et aller chez le coiffeur. J'essaie de ne pas me trahir et de ne pas effacer celle que je suis devenue.

À LA RECHERCHE DE LA BEAUTÉ

88 ans, cela peut vous sembler un âge avancé, mais ce n'est qu'une ombre passagère. Vous n'avez pas idée du nombre d'expériences que je vis ces dernières années et de tout ce qu'il y a encore à découvrir. Je lis, je m'informe sur les arbres et la nature, j'étudie les ouvrages que je trouve à la bibliothèque. Je recherche tout ce qui peut approfondir ma compréhension d'un monde que je m'appête à quitter. Tout peut m'apprendre quelque chose et remplir mes journées. En fait, je ne souffre pas de solitude car j'ai toujours quelque chose à explorer, en moi et au-delà de moi-même.





LA TECHNOLOGIE EST MON AMIE

La technologie me stimule, me tient compagnie et m'ouvre des horizons que je n'aurais jamais imaginé découvrir à mon âge.



L'HISTOIRE DE

Bruna

Je m'appelle Bruna, j'ai 86 ans et je vis à San Giovanni in Marignano avec mon mari Rino.

Je suis née dans une famille très nombreuse : nous étions 15 à vivre sous le même toit. Mes parents étaient agriculteurs : le matin, ils me faisaient lever tôt. Mon père voulait que je guide les bœufs qui tiraient la charrue, mais j'étais toujours triste. Je ne voulais pas le faire, je n'aimais pas ça.

Cela a duré jusqu'à mes 11 ou 12 ans. C'était notre vie d'enfants, ma première vie, et je ne l'aimais pas. Je n'aimais pas la vie à la campagne.

Après cela, j'ai commencé à aller à l'école. La première année, je n'aimais pas ça parce que c'était la première année après la guerre et qu'il n'y avait pas de bâtiment scolaire : nous allions chez une enseignante où toutes les classes étaient réunies. J'y suis allée pendant un mois, puis je n'y suis plus retournée.

L'année suivante, le bâtiment scolaire a été construit (ce qui est aujourd'hui la mairie) : j'y suis allée. Il y avait une institutrice remarquable que j'aimais beaucoup.

À partir de là, l'école devient mon plus grand rêve, mais pour nous, cela n'était pas possible.





Mon grand-père Matteo disait souvent : « Nous sommes des paysans, le propriétaire nous mettra à la porte si nous ne travaillons pas. Nous n'avons ni le temps ni les moyens d'étudier. » En quatrième année de l'école primaire, on m'a interdit d'aller à l'école parce que je devais apprendre le métier de couturière, à confectionner des chemises. Mon grand-père Giulio, qui savait à quel point j'aimais l'école, s'est enfermé dans une pièce avec mon père et ma mère et leur a dit : « Allez, laissez-la aller à l'école. » Puis, ensemble, nous sommes allés acheter un petit cartable, tout noir, tout petit. Et à partir de là, ils m'ont laissée faire ma cinquième année.



Qu'est-ce qui était beau quand j'étais jeune ? Qu'est-ce qui était beau ? J'étais toujours très triste. Tu sais, je n'ai pas vraiment de beaux souvenirs de mon enfance...

« Allez, grand-mère, je ne te crois pas ! »

Ah oui, maintenant je m'en souviens clairement, comment cela a-t-il pu m'échapper ? Quand nous nous retrouvions tous ensemble le dimanche.

C'était un moment où nous étions tous réunis ; mes oncles faisaient de la musique : il n'y avait ni télévision, ni radio... ils chantaient des chansons comme « O sole mio » avec l'accordéon et le piano que nous avons encore ici. Tous les autres jours, nous travaillions, c'était un travail dur.

Mais le dimanche, nous nous réunissions en famille et c'était la fête. J'aimais quand nous étions tous ensemble.

Un autre beau souvenir a été lorsque Pina (ma sœur) s'est fiancée. Son fiancé, Ciari, était tellement drôle ! Il me faisait toujours rire. J'adorais aussi aller au cinéma avec eux. Pour moi, le cinéma était très instructif. Je lisais aussi, à la lueur d'une bougie, parfois jusqu'à minuit ou une heure du matin. Une tante me prêtait les livres.

Et aussi quand mes trois filles sont nées. Pour moi, elles étaient les plus belles de toutes. Elles ont bouleversé ma vie.





Aujourd'hui ? Vous tous, toute ma famille. J'ai une belle famille : trois filles et sept petits-enfants que j'aime plus que tout. Mais maintenant, ils sont grands et n'ont plus de temps à consacrer à leur grand-mère. De temps en temps, ils se souviennent de moi et viennent me rendre visite.

Mon mari est important aussi. Cependant, nous sommes tous les deux très fragiles et nous sommes très seuls : je vis dans la grande pièce (le salon) et je regarde des feuilletons, et lui reste dans la petite pièce et regarde le sport.

Autrefois, nous avions des amis : nous organisions de petites fêtes avec l'accordéon. Puis je suis tombée enceinte et les autres non, et c'est pour cette raison que je les ai perdus, nous ne sortions plus ensemble. Et la vie a continué.

Ma meilleure amie était Pina, ma sœur. Maintenant, il y a Rita. Elle est seule elle aussi. Elle est venue hier avec sa fille. On s'appelle souvent. J'avais des amies quand j'allais à la paroisse, quand j'allais chez les sœurs. C'étaient des amitiés nées de la prière. Aujourd'hui, j'utilise le téléphone pour t'appeler toi, Rita et Delia.

QU'EST-CE QUE CELA SIGNIFIE POUR VOUS DE VOUS SENTIR « EN COMPAGNIE » ?

Cela signifie discuter, échanger nos réflexions comme nous le faisons en ce moment, partager des idées et mes sentiments. Être avec ma famille. Parler de films. Maintenant, je parle de mes maux et de mes douleurs.



Maintenant, je me sens seule : à part toi, quand tu viens me rendre visite, je suis une personne solitaire. Nous sommes âgés et nous nous sentons seuls. Je suis toujours restée à la maison, mais Rino était toujours dehors pour le travail. Maintenant, c'est comme être en prison : je ne peux pas aller à la messe, au cimetière, au supermarché. C'est quelque chose qui fait se sentir seule.

Mais je ne veux pas me sentir trop seule, car j'ai la foi et je crois que le Seigneur est proche de moi. Je me sens avec Lui, autant que possible.

Je dois toujours tout demander... et c'est une forme de solitude, parce que je me dis : je dois demander à ma fille Giovanna, puis je demande à Carla, puis à Francesca, mais après ? À qui demander ?

Nous nous téléphonons ; je sais que je peux compter sur toi.

Si je dis que je suis une personne seule, j'ai l'impression de commettre un péché devant Dieu.

À VOTRE AVIS, POURQUOI LES PERSONNES ÂGÉES SE SENTENT PLUS SEULES AUJOURD'HUI ?

On se sent seul quand on pense à ce qu'on aurait pu faire quand on était jeune. Je crois que c'est ça qui fait ressentir la solitude. Rester toujours à la maison contribue aussi à ce sentiment. Même si j'ai tout ce qu'il faut, je n'ai ni liberté ni indépendance, et cela me fait sentir seule.

Et repenser à ce que l'on faisait avant... rend triste, car on prend conscience que l'on ne pourra plus jamais le refaire.

À VOTRE AVIS, COMMENT PEUT-ON ÉVITER L'ISOLEMENT ?

On pourrait y remédier grâce à des lieux qui, par exemple, organisent des rencontres pour les personnes âgées. Rita et moi, on n'est pas capables de le faire. Si je n'avais pas mon mari, je préférerais aller dans une maison de retraite ; au moins, on est avec d'autres personnes.

COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ SEULE ?

Quand je me sens seule, c'est parce que je me sens impuissante. Je dois toujours demander de l'aide aux autres. Parfois, j'essaie de demander de l'aide, mais d'autres fois, je ne le fais pas, car chacun a sa propre vie.

QU'EST-CE QUI VOUS APPORTE LE PLUS DE JOIE OU DE SÉRÉNITÉ AUJOURD'HUI ?

Quand mes petits-enfants viennent me rendre visite, quand je sais qu'ils sont contents de leurs études et des choix qu'ils ont faits. Quand ils s'amuse. Quand la famille est heureuse, c'est quelque chose qui me comble.

QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS À UNE PERSONNE ÂGÉE QUI SE SENT SEULE ?

Un conseil ? Si elle a une famille, d'essayer de bien s'entendre avec ses proches afin qu'il y ait une entraide au sein de la famille. Je me sens parfois seule, mais je ne suis pas seule car j'ai le soutien de mes proches. Quand je me sens seule, je prie et je m'en remets à Lui. Je conseillerais donc de se tourner vers Lui. Toujours.

QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS LAISSER AUX GÉNÉRATIONS FUTURES ?

J'aimerais que vous rouvriez les portes à Dieu. Nous sommes faits d'esprit. Et c'est une chose formidable que j'aimerais que vous recherchiez à nouveau. Car Il ne vous laisse jamais seuls.





Ersilia, 85 ans, San Marino. Elle vit avec sa chatte Holly et sa petite-fille Gloria (24 ans).

L'HISTOIRE D'

Ersilia



Je suis née à la campagne, l'aînée, avec trois sœurs et un frère, tous avec trois ans d'écart. Nous étions quatre familles agricoles dans un champ loin de la ville, travaillant pour un propriétaire terrien très riche qui possédait des silos un peu partout à Coriano et à San Marino. Je suis allée à l'école maternelle à Coriano, mais comme il était plus pratique de rester à San Marino, j'ai fait l'école primaire là-bas. Après avoir terminé la cinquième année, mon père ne voulait pas que je continue mes études et voulait que je travaille dans les champs. Je ne voulais absolument pas être ouvrière agricole, alors l'été, j'ai décidé d'aider ma tante - la seule femme parmi les sept frères et sœurs de mon père - dans l'auberge qu'elle avait en ville, où elle nourrissait les travailleurs comme dans une cantine.

Le propriétaire ne voulait pas que ses ouvriers agricoles apprennent un métier ou sachent écrire. Ils devaient seulement travailler. Sans vouloir me vanter, j'étais bonne à l'école et, lors des réunions de parents d'élèves, l'enseignant encourageait mes parents à me laisser poursuivre mes études. J'ai donc commencé le collège à Rimini, et je devais prendre le train tous les jours pour m'y rendre, mais le propriétaire avait besoin de main-d'œuvre et cette expérience a donc été de très courte durée. À partir de là, je ne passais plus beaucoup de temps avec ma famille et, à 14 ans, j'ai trouvé un travail.

J'ai commencé dans une confiserie, mais elle a fermé. Je suis ensuite passée à la céramique, où j'emballais des carreaux et des produits pour les magasins. Après avoir eu ma première fille, j'ai changé de travail et je suis devenue couturière, mais je gagnais très peu. Jusqu'au jour où je me suis inscrite sur des listes d'attente et on m'a placée pendant une semaine comme concierge d'école. Un jour par hasard, la directrice est passée et m'a demandé comment ça se passait pour moi, et j'ai répondu que je m'ennuyais beaucoup, qu'il n'y avait rien à faire. La semaine suivante, sans diplôme, sans formation, je me suis retrouvée au CEP, le service sammarinai pour les personnes handicapées, et c'est ce que j'ai fait toute ma vie.



Le dimanche était toujours un jour de fête et nous jouions tous ensemble. Il y avait aussi des bals, ce qu'on appelait le Veglione, avec de magnifiques tenues, et tu sais, nous, les jeunes filles, ça nous intéressait. C'était considéré comme un péché d'aller regarder en cachette, parce que c'étaient des « choses d'adultes ». Si on nous avait vues, tu imagines les réprimandes ?! Ça nous arrivait, et quelles engueulades.

Ou encore les rassemblements politiques, qui ne nous intéressaient évidemment pas, mais le petit bus nous emmenait et traversait tout le village. On allait voir les garçons qui nous plaisaient, pas les rassemblements, un peu comme aujourd'hui. Il n'y avait pas les divertissements qu'on peut imaginer aujourd'hui ; on se contentait d'un bal, de dîners en famille et des petites fêtes du village.

QUI SONT LES PERSONNES LES PLUS IMPORTANTES DANS VOTRE VIE AUJOURD'HUI ?

Qui sont-elles... mes enfants et mes petits-enfants. Ce sont les personnes auxquelles on tient le plus, celles qui vous font revivre ce que vous avez vécu et qui vous apprennent tant de choses.





J'ai beaucoup d'amis dont j'ai souvent des nouvelles, même si je ne les vois pas. (Elle hoche la tête, en pensant aux personnes qui lui manquent et qui ne sont plus là.) Celle qui me manque le plus, c'est Emma Rossi, la femme qui m'a permis de travailler dans le domaine du handicap pendant toute une vie, de demander des congés pour moi-même et pour ma formation, de continuer à étudier. Elle était là quand mon fils était malade, et pour mon mari, toujours sincère et franche.



Puis il y a ma meilleure amie, ma voisine, avec qui je vais souvent prendre l'apéritif, avec qui je regarde l'émission Affari Tuoi tous les soirs, et en été, nous veillons sur le banc devant la maison. Le matin, nous sommes tous ensemble, nous les habitants de la rue, au café pour le petit-déjeuner. C'est moi qui lis l'horoscope pour tout le monde et nous rions beaucoup.

QUE SIGNIFIE POUR VOUS SE SENTIR « EN COMPAGNIE » ?

J'aime ça, mais seulement lorsque les gens ont vraiment envie de me tenir compagnie ; quant aux problèmes, j'en ai déjà « plus qu'il n'en faut ».

Y A-T-IL DES MOMENTS OÙ VOUS VOUS SENTEZ SEULE ?

Je ne me sens pas seule car j'ai toujours quelqu'un : soit je vais chez mon voisin, soit chez ma fille, soit chez mes sœurs. Je ne me souviens pas d'un moment où je me suis sentie seule. Je sors plutôt. Même si mes enfants sont grands, je les vois et j'ai souvent de leurs nouvelles, donc non, je ne me sens pas seule.





QU'EST-CE QUI, SELON VOUS, FAIT QUE LES PERSONNES ÂGÉES SE SENTENT PLUS SEULES AUJOURD'HUI?

Il faut voir où vivent les enfants, à quelle fréquence ils viennent vous rendre visite et à quelle fréquence vous pouvez vous déplacer pour les voir. Peut-être ne vous téléphonent-ils même plus. Il y a maintenant les appels vidéo ; si vous le souhaitez, même de loin, vous pouvez vous voir. Si vous n'avez personne à qui vous confier, que faire alors ? Cela dépend des relations que vous entretenez avec les autres, de votre autonomie. J'ai de la chance, je peux encore me déplacer, je peux chercher de la compagnie. Je n'ai pas l'impression d'en être encore là, car je sais que je peux encore faire beaucoup de choses. Tout le monde n'est pas comme ça.

SELON VOUS, COMMENT PEUT-ON ÉVITER L'ISOLEMENT ?

Il faut essayer de sortir ou de faire venir des gens chez soi. Il faut aussi voir qui est autour de toi, qui est disposé ou non à rester avec toi. C'est difficile: si tu es toujours seule, la télévision ne suffit pas pour te tenir compagnie, et en plus on y parle toujours de mort. Même en amitié, si on ne se raconte que les bobos et les douleurs, autant rester seules: comme je l'ai dit avant, on a déjà assez de problèmes chacun de notre côté, surtout à notre âge.

COMMENT RÉAGISSEZ-VOUS QUAND VOUS VOUS SENTEZ SEULE?

Si je me mets trop d'idées dans la tête, que je suis seule, que mes petits-enfants sont pris dans ce monde qui va si vite aujourd'hui, je ne dors plus, je vais vraiment mal, j'ai mal au ventre. Puis je me dis que je vais devenir folle si je continue comme ça, que je vais finir à l'asile, alors je prie le Seigneur, je prie ta maman, qui en savent plus que nous. Mais je ne peux pas me tourmenter en pensant qu'il pourrait arriver quelque chose. Alors je me calme.



QU'EST-CE QUI VOUS APPORTE LE PLUS DE JOIE OU DE SÉRÉNITÉ AUJOURD'HUI ?

Sortir, aller à la mer quand je peux, à la montagne quand je peux. L'indépendance : j'ai toujours ma voiture et je vais là où j'ai besoin d'aller. Ma voiture est en panne, mais c'est mieux que de ne pas en avoir. Me sentir encore en vie, pouvoir faire des choses pour ma famille et pour moi-même. Par exemple, je vais chez le coiffeur chaque semaine, je mets de la crème. Je prends toujours soin de moi, même si aujourd'hui, même le Botox ne pourrait plus rien pour moi.



[DEMANDER DE L'AIDE ET NE PAS BAISSER LES BRAS] QUEL CONSEIL DONNERIEZ-VOUS À UNE PERSONNE ÂGÉE QUI SE SENT SEULE ?

Il est difficile de donner des conseils, mais il faut surtout oser demander de l'aide, demander qu'on vous écoute, s'exprimer et ne pas baisser les bras simplement parce qu'on est âgé. On peut encore faire beaucoup de choses. J'ai 85 ans et je ne me sens pas vieille parce que je fais plein de choses.

QUEL MESSAGE AIMERIEZ-VOUS LAISSER AUX GÉNÉRATIONS FUTURES ?

Je ne sais pas, j'aurais trop de choses à dire. Aux familles, je dirais : apprenez à dire « non », car le « oui, oui » d'aujourd'hui deviendra le « oui, oui » de demain, quand ils seront grands eux aussi. Sara, ta cousine, avait l'habitude de se cogner la tête contre le sol exprès pour attirer l'attention, mais je la laissais faire. Elle le faisait avec tout le monde jusqu'à ce qu'elle comprenne que c'était « non », et alors elle s'arrêtait. Il est important que les parents apprennent à fixer des règles, ce qui ne signifie pas interdire, mais éduquer.

Aux jeunes, je dirais : la foi, parce que l'humanité manque, l'empathie, la capacité de faire confiance. Même dans les relations amoureuses, ils ne savent plus comment s'y prendre, ils rejettent la souffrance et le dialogue. Nous nous sommes fiancés à 14 ans et ce sont les mêmes maris que nous avons encore aujourd'hui. Vous croyez que nous ne nous disputons pas et que nous ne nous disputons pas ? Bien sûr que si. Grand-père faisait des scènes de jalousie, mais on trouvait des compromis, on s'expliquait et on restait ensemble. Aujourd'hui, à la première difficulté, les jeunes partent avec quelqu'un d'autre.



L'HISTOIRE DE

Mariarosa



Je m'appelle Mariarosa, j'ai 76 ans. J'ai toujours travaillé. J'ai aussi été femme au foyer, et aujourd'hui je suis à la retraite.

UNE JOURNÉE TYPIQUE LORSQUE VOUS TRAVAILLIEZ : COMMENT ÉTAIT-ELLE ORGANISÉE ?

« Oh, emmener les enfants à l'école le matin, préparer le petit-déjeuner pour les enfants, le petit-déjeuner pour mon mari.

Emmener les enfants à l'école et aller au bureau. Essayer de préparer le repas du midi aussi, parce qu'on ne pouvait pas sortir pour manger.

Et puis, l'après-midi, je m'occupais des tâches ménagères, et s'il y avait du travail à faire au bureau, je m'en occupais aussi.

Car à l'époque, notre bureau et notre maison se trouvaient l'un au-dessus de l'autre, à l'étage et au rez-de-chaussée. C'était pratique.



C'est un peu plus difficile maintenant, car je suis toute seule. Les enfants ont leur propre vie et je me retrouve pratiquement seule à la maison. Ce qui m'aide en cette période, ce sont les enfants de Simone, qui m'occupent trois jours par semaine et remplissent mes journées, car les trois autres jours, je suis à la maison et je suis seule.

Heureusement, elle est arrivée (GAIA) et la maison se remplit un peu, mais sinon, il y a un grand vide.

Je suis passée d'une maison toujours pleine à une maison où il n'y a plus personne.



DEPUIS QUAND VIVEZ-VOUS SEULE À LA MAISON ?

« Depuis que Simone s'est marié. Cela fait dix ans. Il est parti de la maison après le décès de mon mari. Mais même si à cette période, la perte est quelque chose de normal, on la ressent énormément. Cependant, avec encore deux enfants à la maison, ce qui me bouleversait vraiment... c'était le soir, au moment d'aller me coucher.

Les enfants étaient évidemment dehors, en train de vivre leur vie, et moi je devais fermer la porte et je me retrouvais seule dans la maison. »

C'est pareil aujourd'hui, car le pire quand on est seul, c'est de devoir fermer la porte le soir et de ne voir personne.

C'est terrible. Pas tant pendant la journée, car d'une manière ou d'une autre, on s'en sort : on sort, on fait les courses.

J'ai aussi eu la chance d'avoir des voisins et des amis qui étaient toujours près de moi.

Mais le soir, quand on est seul, c'est dur. C'est le moment le plus difficile. »



EN QUOI VOTRE VIE QUOTIDIENNE A-T-ELLE CHANGÉ ?

Avant, j'avais des horaires, je devais respecter certaines routines, parce qu'il fallait être prête pour les repas, pour tout, alors on sortait. C'est différent à présent. Aujourd'hui je sors aussi, mais je peux y aller quand je veux, parce qu'il n'y a personne qui m'attend à la maison. Souvent, c'est mieux de rester dehors que de rester chez soi.

ET QUAND TU SORS, QUE FAIS-TU ?

« Soit je vais chez une amie, ou je vais chez Simone, chez le coiffeur, faire un tour dans les magasins, ou je vais prendre un café ou autre chose avec mes voisins. Juste pour... Ce n'est pas qu'on fasse quelque chose de spécial, mais cette heure-là suffit et la journée prend une autre tournure, tu vois ? On rentre à la maison et on reprend ce qu'il a à faire, mais ça brise cette monotonie qui peut s'installer quand on reste toujours chez soi.





QUE FAITES-VOUS À LA MAISON ?

J'aime beaucoup tricoter, alors je consacre la plupart de mon temps au tricot ou au crochet. Puis, bien sûr, je lis et je fais des mots croisés, surtout à la mer : quand je suis à la mer l'après-midi, la lecture et les mots croisés font partie de ma routine quotidienne.

La télévision est souvent allumée, mais je ne la regarde pas vraiment, je l'écoute, juste pour avoir un peu de compagnie.

Avant, il y avait la radio ; je me souviens qu'au bureau, j'avais toujours la radio allumée. Maintenant, il n'y a plus de radio. J'allume la télévision, je passe d'une pièce à l'autre, parfois je l'entends et parfois non, mais c'est une voix qui donne l'impression qu'il y a quelqu'un dans la maison. Malheureusement, c'est comme ça. Je m'y suis habituée.

FRANCE





L'HISTOIRE DE

Angèle





Angèle, 98 ans, est née en 1926 à Urepel, un petit village rural de la vallée des Aldudes au Pays Basque (France), dans une maison appelée “Chocolateroinia”, ancien commerce de chocolat, pâtisserie et biscuiterie fondé par ses parents originaires de Pampelune. Dès l'enfance, elle participe à la boutique familiale, où l'on fabrique caramels, cierges, turrons (nougats) et gâteaux. Le troc était courant à l'époque : on échangeait des denrées contre des produits de la boutique.



Elle a fréquenté l'école du village jusqu'à 12 ans, dans une époque où l'enseignement était peu structuré. À la maison, on parlait basque, espagnol et un peu français. La lecture a toujours été centrale dans sa vie, transmise par une famille cultivée.

Après l'école, elle travaille à plein temps dans le commerce familial. Elle tente de suivre des cours de commerce à distance, mais abandonne faute de temps et d'aide. Elle passe sa vie à Urepel, se marie, élève trois enfants (dont une fille décédée jeune), et poursuit son activité jusqu'à 75 ans.

Elle a été l'une des premières femmes du village à passer le permis. En plus du commerce, elle louait des chambres dans sa maison pour attirer les visiteurs.



Aujourd'hui, elle vit seule, active malgré les douleurs : gym quotidienne, lecture, mots fléchés, radio, YouTube, et cuisine légère. Elle reçoit de temps à autre la visite de son fils et de ses petits-enfants, moments précieux pour elle. Ce qui lui manque le plus aujourd'hui, c'est le lien social et la vie d'autrefois, bien plus animée.

LA SOLITUDE SELON ANGÈLE



Pour Angèle, la solitude devient vraiment lourde quand elle est liée à la douleur ou à la tristesse. Depuis le décès de son mari, il y a 14 ans, elle vit seule. Son fils aîné l'appelle chaque soir, un lien précieux qui la soutient.

Elle associe la solitude à l'angoisse, la tristesse et le stress, même si sa foi lui donne une force intérieure importante. Elle se souvient d'une religieuse joyeuse qui lui disait : "Tu n'es jamais seule." Cela l'accompagne encore aujourd'hui.

Face à la solitude, elle se tourne vers les autres : elle pense souvent à ceux qui souffrent davantage, notamment les personnes alitées ou isolées. Elle essaie de leur rendre visite, comme une ancienne connaissance qu'elle a retrouvée récemment.

Angèle observe aussi que chacun vit la solitude différemment : certains s'en contentent avec peu, d'autres, comme elle, ressentent un vide malgré un certain confort. Après une chute qui l'a beaucoup affectée, elle a dû retrouver courage, petit à petit.



Angèle a trouvé du réconfort dans la musique, une passion de jeunesse qu'elle a cultivée malgré les freins familiaux. Elle se souvient avec émotion de ses premières leçons de piano et de la joie d'apprendre. Aujourd'hui encore, bien que son piano soit abîmé, elle garde en elle cette sensibilité musicale.

Elle participe chaque semaine aux ateliers ATXIKI (mémoire et activité physique), qu'elle apprécie beaucoup, ainsi qu'à la messe dès qu'elle le peut. Ces lieux d'échange lui permettent de rester active socialement et de partager des moments de convivialité.

Angèle est fière d'avoir gardé son humour et sa curiosité, notamment dans ses échanges avec ses petits-enfants et arrière-petits-enfants, grâce à sa tablette, Messenger ou WhatsApp. Malgré ses réticences technologiques, elle a su s'adapter au numérique pour garder le lien avec sa famille.

Son espoir pour l'avenir : que la vie sociale reprenne dans son village, notamment autour du bar local qui a perdu de son animation. Elle aimerait pouvoir y croiser plus de monde, échanger, retrouver cette simplicité du lien.

SURMONTER LA SOLITUDE



CONSEILS ET ATTENTES POUR L'AVENIR

Pour Angèle, la foi, la musique, la nature et le lien avec les autres sont les clés pour surmonter la solitude. Elle recommande de ne pas rester dans le silence, de cultiver des sources de beauté et d'apaisement, comme le chant des oiseaux ou les fleurs. Elle parle parfois à la nature, elle chante, elle écoute de la musique – des gestes simples qui la réconfortent profondément.

Elle insiste aussi sur l'importance de penser aux autres, ce qui permet de relativiser sa propre situation et de maintenir un lien à l'humain.

Concernant ce que la société pourrait mieux faire, elle souligne l'importance de dispositifs comme ATXIKI ou les visites de la psychologue Oihana, qu'elle apprécie. Elle souhaiterait que cela soit complété par des sorties accompagnées (balades en voiture, excursions en montagne, spectacles), pour permettre aux personnes âgées de rester connectées au monde extérieur.

Elle exprime également sa gratitude pour les progrès qu'elle a réalisés, notamment en retrouvant peu à peu la marche, et insiste sur l'effet positif du chant, qui l'anime et lui redonne de l'élan.

OBJETS DU QUOTIDIEN, SOUVENIRS PRÉCIEUX ET LIENS AFFECTIFS

Pour Angèle, certains objets et activités du quotidien ont une valeur profondément symbolique et affective. En premier lieu, la tablette occupe une place essentielle dans sa vie : elle l'utilise chaque matin, dès le petit déjeuner, pour consulter les messages, photos et nouvelles envoyées par sa famille. Elle ne pourrait plus s'en passer. Le téléphone reste également important pour entendre ses proches, même si elle éprouve parfois des difficultés techniques.

Les photos, en particulier les photos de famille, sont précieuses. Elles maintiennent le lien avec ceux qui sont éloignés, notamment ses petits-enfants et arrière-petits-enfants. Elle évoque aussi avec humour des échanges de messages affectueux, preuve de la chaleur des liens familiaux qu'elle entretient au quotidien.

Si elle devait choisir une photo représentant son histoire, ce serait :

- Une photo de famille, car la famille est au cœur de sa vie, même à distance;
- Et une photo de classe, souvenir d'un temps d'union et de camaraderie fort, où elle se sentait soudée à ses pairs.

Elle se remémore aussi cette époque scolaire avec émotion, contrastant avec les parcours de vie de ses anciens camarades, aujourd'hui dispersés ou disparus. Certains ont quitté la région, d'autres vivent repliés sur eux-mêmes, ce qu'elle ne souhaite pas pour elle-même : elle préfère garder son autonomie, sa gourmandise et son ouverture au lien social.



L'HISTOIRE D'

Annette



Née à Biarritz dans une fratrie de cinq enfants, Annette s'installe à Urrugne en 1972, l'année de son mariage. Militante syndicaliste et très active tout au long de sa vie, elle a toujours privilégié les rencontres et l'engagement collectif.

À 84 ans, elle continue de nourrir ses passions, notamment le théâtre qu'elle pratique depuis près de dix ans. « J'aime encore apprendre, m'exprimer et partager », confie-t-elle.

Très matinale, Annette commence ses journées à l'aube par quelques tâches ménagères, avant de se consacrer à la lecture et à la cuisine, souvent en compagnie de son fils. Elle apprécie aussi l'émission Météo à la carte sur France 3, qui lui permet de « voyager à travers la France » depuis son fauteuil.

Entre dynamisme, simplicité et curiosité, Annette incarne une vitalité qui force l'admiration.



LA SOLITUDE, C'EST DE NE PAS POUVOIR PARLER

Pour Annette, la solitude se définit avant tout par l'absence de communication. « C'est ne pas pouvoir parler, même pour dire des bêtises. Rester seule, c'est épouvantable », confie-t-elle.

Elle se souvient particulièrement de ses premières années de mariage à Urrugne, dans les années 1970. Son mari était pêcheur, et pendant près de sept ans, elle n'a trouvé aucune ouverture auprès de ses voisins. « Personne ne m'adressait la parole », raconte-t-elle. L'isolement prenait racine dans un contexte social très fermé : elle ne fréquentait pas la messe, travaillait à Bayonne, et ses enfants avaient été inscrits à l'école privée à la demande de son mari. Ce choix renforçait encore les distances. Tout change lorsque ses enfants intègrent l'école publique au début des années 1980 : « Les portes se sont ouvertes, j'ai rejoint des associations, et enfin je me suis sentie intégrée. »

Aujourd'hui, Annette connaît une autre forme de solitude. Ne pouvant plus se déplacer facilement et refusant le téléphone, qu'elle juge impersonnel, elle reste souvent seule chez elle. « J'aime le contact direct, voir les visages, les réactions. »

Son témoignage illustre combien l'isolement peut être aussi bien social que quotidien, et combien le besoin d'échanges humains reste essentiel, quel que soit l'âge.





Pour Annette, affronter l'isolement passe par la recherche constante de liens sociaux et d'activités collectives.

Aujourd'hui, ses ressources sont différentes. Le Pôle Senior est devenu un repère essentiel : elle y retrouve des échanges, même simples, qui lui permettent de se sentir entourée. Le théâtre occupe aussi une place importante : « On se voit deux fois par semaine, j'aime beaucoup. »

Si ses déplacements sont limités, entre déambulateur et fauteuil roulant, Annette préfère rester active et autonome autant que possible. Ses deux chats lui tiennent compagnie, et sa famille, bien que prise par ses occupations, lui rend visite de temps en temps.

Son passé d'engagement reste aussi une force. Ancienne bénévole au CCAS (Centre Communal d'Action Sociale) et à l'épicerie sociale, elle garde la fierté d'avoir toujours su «trouver quelque chose pour rompre la solitude».

Avec le recul, Annette n'hésite pas sur le conseil qu'elle donnerait à toute personne traversant la solitude : « S'engager quelque part, aller dans un Pôle Senior, mais surtout ne pas rester seul. »

Pour elle, les structures comme le Pôle Senior jouent un rôle essentiel. Véritable « ouverture », elles offrent rencontres, activités variées — cuisine, balades, jeux, karaoké, sorties culturelles — et surtout la possibilité d'échanger.

Mais elle souligne aussi les limites actuelles : l'accès aux transports et le coût des services d'aide à domicile.

À ses yeux, la société devrait mieux soutenir les personnes âgées dans leurs déplacements et faciliter l'accès à ces services. Car la clé, insiste-t-elle, reste le lien humain : « Ce qu'il faut, c'est voir les gens, parler, partager. »



NE JAMAIS RESTER SEULE

Objets du quotidien, souvenirs précieux et liens affectifs : « Le feu de joie, c'était ma famille »

Dans son quotidien, deux lieux comptent plus que tout pour Annette : le Pôle Senior, « une ouverture essentielle », et le théâtre amateur, auquel elle participe depuis plusieurs années.

Chez elle, elle cultive aussi ses orchidées, arrosées uniquement d'eau de pluie ou de ruisseau.

Mais l'image qui symbolise le mieux sa vie reste celle de « feux de joie », une expérience marquante de sa jeunesse. Chassée du foyer paternel à 25 ans, Annette trouve refuge auprès d'amies, puis loue un petit appartement à Bayonne. Là, elle ouvre sa porte à d'autres jeunes en difficulté. « Parfois, nous étions trois à travailler à l'usine et dix à table. On avait faim, mais on partageait tout. »

Ces années de solidarité improvisée, elle les décrit comme un foyer d'amitié et de chaleur humaine : « Rien que de dire le mot "feu de joie", j'ai le cœur qui bat. C'est ça, mes plus beaux souvenirs. »





L'HISTOIRE DE

Marie-Eder



Installée à Iholdy (Pays Basque français) après avoir longtemps vécu à Paris, Marie-Eder, 87 ans, nous raconte avec chaleur et spontanéité son quotidien rythmé par la simplicité, les visites familiales... et la présence précieuse de son chat, Minouche.

Originaire d'Iholdy, Maïder est née dans ce village qu'elle n'a jamais vraiment quitté de cœur, même après des décennies passées à travailler ailleurs. Revenue dans la région après 34 ans de vie parisienne, elle a choisi Iholdy pour se rapprocher de ses neveux. « J'ai préféré revenir ici, mes neveux ne sont pas loin », confie-t-elle.

Sa routine est bien réglée : levée à 7h, aidée pour sa toilette et son petit-déjeuner, elle passe la matinée au calme, souvent à lire. Grâce à la bibliothèque adaptée de la maison de retraite, elle emprunte régulièrement des livres en gros caractères, qu'elle partage parfois avec une amie. L'après-midi est souvent consacré à la télévision, notamment aux émissions de témoignages. À 17h30, elle est déjà couchée : « J'adore ça, aller au lit tôt. Mon dos est fatigué. »

Mais au-delà des habitudes, ce qui donne du sens à ses journées, ce sont les liens. « Ce qui est important pour moi, c'est que quelqu'un vienne me voir. » Elle compte sur quelques visites régulières : sa voisine, sa nièce le jeudi, son neveu le dimanche. Et surtout, elle partage sa vie avec Minouche, le chat de sa belle-mère, qu'elle a promis de garder. Un vrai compagnon du quotidien, parfois même un réveil affectueux. « Je ne veux pas rester sans elle », dit-elle tendrement.

Entre souvenirs, attachement au village et instants simples, Marie-Eder nous offre le portrait touchant d'une femme attachée à ses racines et à sa routine.'

LA SOLITUDE SELON MARIE-EDER



Entre souvenirs, moments de solitude et réseau d'entraide, elle partage avec lucidité ce que signifie vieillir seule, mais pas forcément isolée.

« La solitude, c'est rester seule, essayer de ne penser à rien... mais moi, j'aime bien quand la tête travaille. »



Dès ses premiers mots, Marie-Eder donne le ton : la solitude est une réalité, mais aussi une expérience complexe, qu'elle apprend à apprivoiser. Après avoir quitté son premier mari, elle a élevé seule ses quatre enfants, jusqu'à ce qu'ils partent faire leur vie à Paris. Depuis, elle a connu une autre relation, plus heureuse, avec un homme qu'elle a accompagné pendant 18 ans. À son décès, ses enfants lui ont demandé de quitter la maison. Marie-Eder est alors revenue dans son village d'origine, où un neveu lui a trouvé un appartement.

Malgré les deuils successifs – notamment celui de sa sœur – et les périodes de transition, Marie-Eder ne se considère pas comme isolée aujourd'hui. Elle admet pourtant avoir traversé des moments de grande solitude, notamment dans sa jeunesse. Aujourd'hui, elle bénéficie d'un réseau de soutien solide : aides-ménagères, docteur, voisins et famille de proximité. « J'ai toujours quelqu'un qui tourne autour », dit-elle, reconnaissante.

Équipée de la Présence Verte – un dispositif d'alerte relié à un réseau de proches et aux secours – Marie-Eder sait qu'en cas de chute ou de besoin, elle peut compter sur une chaîne de solidarité. « J'ai beaucoup usé et abusé de la sonnette », dit-elle avec un brin d'humour. Ce soutien conditionne d'ailleurs son maintien à domicile.

Si elle reconnaît que « la vie est ainsi faite » et que « l'on est obligé de rester seul à un moment ou à un autre », elle distingue clairement être seule de se sentir seule. Ce sentiment, elle l'éprouve parfois, malgré les visites et l'entourage, notamment lorsqu'elle est malade. Dans ces cas-là, elle appelle, elle attend, elle espère. Mais elle n'en reste pas moins combative et profondément enracinée dans sa terre. « Je suis venue chez moi », insiste-t-elle. Et chez elle, aujourd'hui, la solitude est adoucie par les liens, la mémoire, et une forme de sagesse acquise au fil des années.

SURMONTER LA SOLITUDE

Dans son appartement du Pays Basque, Marie-Eder a trouvé un équilibre. À 87 ans, elle vit seule, mais jamais coupée du monde. Grâce à un réseau qu'elle a su tisser autour d'elle – famille, voisins, professionnels – elle affronte la solitude avec sérénité.

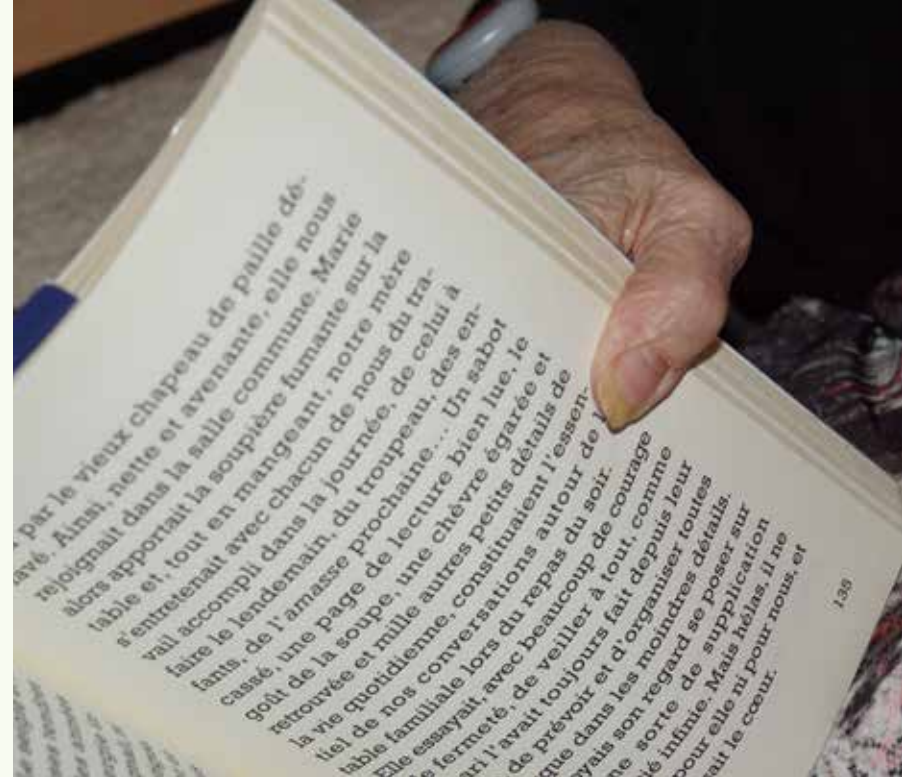
Une voisine l'aide pour les courses, et elle reçoit les soins quotidiens d'aides à domicile. Le mercredi, elle rejoint l'accueil de jour pour des activités : bricolage, décoration, chant, discussions, et visites culturelles virtuelles. L'animatrice Maialen, «charmante», rend ces moments encore plus riches.

Son chat est son confident. Présent, apaisant, il lui apporte un réconfort précieux. Quand il a été malade, Marie-Eder a été profondément touchée : « C'est ma moitié. »

Marie-Eder garde un rythme : la messe en basque le dimanche avec un voisin, des appels à sa fille chaque jour – « ma confidente » – et à sa belle-sœur. Peu de contacts physiques, mais des liens solides.

Elle est fière d'avoir élevé seule ses quatre enfants, et d'avoir su s'entourer. L'installation en EHPAD ? Pas pour maintenant : elle tient à son autonomie, à son chat, à son chez-elle.

Son vœu pour l'avenir ? Ne pas souffrir. Et pour les autres : « Se rapprocher des gens gentils, tisser du lien. » Car pour Marie-Eder, on peut être seul sans être vraiment seul – à condition de rester ouvert aux autres.





CONSEILS ET ATTENTES POUR L'AVENIR

Aujourd'hui sans voiture – elle l'a donnée à son neveu –, elle fait encore ses emplettes à l'épicerie du village. Pour les plus gros besoins, il faut parcourir 24 kilomètres jusqu'à la ville de Saint-Palais ou Saint-Jean-Pied-de-Port. « Ça fait loin », souffle-t-elle.

Lorsqu'on lui parle d'isolement, Marie-Eder nuance : « Ce qu'il faut, c'est garder un petit lien. Qu'on vienne vous voir de temps en temps. » L'idée d'un réseau de visiteurs ? « Oui, pourquoi pas. Mais pas trop de visites ! » Elle éclate de rire : « Il faut les sélectionner ! » Ce qu'elle souhaite avant tout, c'est préserver son cercle familial, celui qu'elle connaît et qu'elle aime.

Elle fréquente chaque semaine un accueil de jour à l'EHPAD. Ce qu'elle y trouve ? Pas tant des activités, mais surtout de la chaleur humaine. « Ce n'est pas faire des choses qui me plaît. C'est voir du monde, discuter. » Les échanges, les sourires, les petites conversations lui suffisent.

OBJETS DU QUOTIDIEN, SOUVENIRS PRÉCIEUX ET LIENS AFFECTIFS

Dans son petit appartement du Pays Basque, Marie-Eder vit entourée de ce qui lui est essentiel : peu d'objets, mais beaucoup de sens. Pas de bijoux précieux, ni de bibelots sentimentaux, mais des plantes, un chat, quelques photos et un tableau d'un village qu'elle aime profondément. « Les plantes, c'est ce que je préfère. J'en ai une avec les feuilles en forme de cœur, elle fait des fleurs rouges... » Un anthurium, qu'elle soigne avec amour. « Il faut les entretenir, elles vivent », dit-elle simplement.

Le chat, lui, n'est pas un objet, mais une présence. Fidèle, silencieuse, apaisante. Et chaque matin, un petit rituel immuable : des mots mêlés pour faire travailler l'esprit.

Sur les murs, quelques tableaux. Un, en particulier, attire l'attention : une vue d'Iholdy, son village. « Je l'ai trouvé à Paris », raconte-t-elle. Un autre a été peint sur commande, à partir de cartes postales. « Il me l'a fait... Mais il est décédé depuis. » Des souvenirs sous verre, discrets mais puissants.

Iholdy, c'est plus qu'un décor. « Un village, pas une ville. Et ça suffit comme ça. » Un lieu d'appartenance, où l'on connaît les visages, et où l'on suit la chronique des départs : « Je regarde les décès tous les jours. C'est important de savoir. »



Marie-Eder n'est pas très à l'aise avec le numérique. Le téléphone, c'est pour appeler et répondre. Les SMS ? « Je ne sais pas faire. » Les photos ? « Non, je n'en ai pas. Peut-être une de mon compagnon... » Ses petits-enfants et arrière-petits-enfants vivent à Paris. Elle ne les voit pas souvent. Elle n'en parle pas avec amertume, juste avec réalisme.

Si l'on devait choisir un objet pour représenter l'histoire de Marie-Eder, ce serait peut-être une plante, vivante, qui demande peu mais donne beaucoup. « Les plantes, et c'est tout », dit-elle avec un sourire. Ce « tout » contient en réalité l'essentiel.



LISTE DES AUTEURS

ESPAGNE	José Mari: Irina Eguaras Bernal, Iman Berrad Mejdoub, Nerea Artola Rípodas, Lucia Esteban Sanz et Leire Gómez Oneca (Enseignante coordinatrice : Aida Romero de Miguel)
	Basilio: Alain Marcos Barrenetxea, Olaia Lorente Rodríguez, Naroa Abad Asin, Ana Corral Lizarraga, Lucia Sánchez Herranz et Pablo Fernández Rodríguez (Enseignante coordinatrice : Aida Romero de Miguel)
	Ramona: Saioa Viconda Albéniz, Julia Zudaire Díaz, Rebeca Martínez Navarro, Amaia Salvador Laguría et Aitana Ojer Jurío (Enseignante coordinatrice : Aida Romero de Miguel)
ITALIE	Bona: Giusy Trogu - Ph: Rita Seneca Bruna: Jahiqi Rezearta, Montemaggio Annie, Perazzini Cecilia, Principi Azzurra, Scarponi Valentina, Svjetlanovic Gloria Ersilia: Jahiqi Rezearta, Montemaggio Annie, Perazzini Cecilia , Principi Azzurra, Scarponi Valentina, Svjetlanovic Gloria Mariarosa: Gaia Scranni Les albums photos de Bruna, Ersilia et Mariarosa ont été réalisés dans le cadre de la mise en œuvre pilote des modules du projet GinkGo par les élèves participant aux activités de formation.
	Textes et images de Mélodie Lambert

