Un atelier intergénérationnel haut en couleur !

Pro Senectute Valais-Wallis a proposé, pour la première fois, à des seniors de coacher des peintres en herbe, de 7 à 9 ans. Nous leur avons rendu visite en pleine séance créative.

Les traits de pinceau qui caressent le papier sont réalisés par des artistes en herbe de 7 à 9 ans, mais résultent d'une réflexion commune avec des seniors. Ce mardi-là, dans une salle située au-dessus du Cinéma Casino, à Martigny, dix enfants s'adonnent à l'aquarelle sous le regard bienveillant d'autant de retraités. Une fois par semaine, ces binômes — pas nécessairement fixes — se réunissent pour un moment de peinture et de partage. C'est la première fois que Pro Senectute Valais-Wallis organise un tel cours intergénérationnel. «Ce sont tous des seniors qui participent déjà à mon cours d'aquarelle, explique Pierre-Alain Corthay, initiateur du projet. Je leur ai proposé de coacher des enfants en plus de l'enseignement traditionnel que je leur donne dans le cadre des activités de Pro Senectute. L'idée les a tout de suite séduits.» Les enfants, eux, ont été trouvés à la suite de la distribution de flyers à Martigny. «L'engouement a été immédiat et nous avons malheureusement dû en refuser beaucoup», regrette Nathalie Humbert, animatrice socioculturelle à Pro Senectute.

«Un certain lâcher prise»

Si, au tout début, les jeunes peintres avaient carte blanche et quittaient la salle en laissant autant de couleurs sur la table que sur la toile, Pierre-Alain Corthay a décidé d'un peu structurer la séance en leur proposant à chaque fois une thématique différente. Le jour de notre passage, il s'agissait d'ouvrir une fenêtre sur leur avenir professionnel. Attablés, les enfants évoquent avec leurs mentors le métier qu'ils souhaitent faire et la manière de le représenter graphiquement. Les discussions vont bon train au sein des duos. Lara, 8 ans, choisit de dessiner la salle de classe dans laquelle elle s'imagine enseigner, alors que Roméo, 7 ans et demi, se projette en tant que gardien de football, «encore meilleur que Sommer»! L'un de leurs petits camarades, déjà en habits de lutte pour gagner du temps en vue de sa prochaine activité du jour, agence la cuisine où il se voit travailler, sous l'œil averti de Jean-Paul Rossier, architecte à la retraite. L'heure est à l'échange de savoir-faire et d'imaginaire. Le crayon est utilisé dans un premier temps, puis laisse place à la peinture à l'eau, afin de passer du noir-blanc à la polychromie.

> *«Leur lâcher prise et leur spontanéité sont, pour moi, une source d'inspiration»*
>
> MARIE-JOSÉE GUEX

Sandra Culand, DR

Marie-Josée Rossier, 78 ans, fait aujourd'hui équipe avec Lara. «C'est un challenge bien sympathique, confie cette habitante de Conthey, grand-mère de jeunes adultes. Il s'agit d'un agréable moment de complicité qui fait un bien fou. Mais il faut aussi dire que, lorsqu'un enfant a une idée en tête, il s'y tient. Du coup, cela nous oblige à nous remettre en question et à accepter un certain lâcher prise.» Marie-Josée Guex, une grand-mère de Martigny de 74 ans, qui s'occupe aujourd'hui de Roméo, tient le même discours: «Leur lâcher prise et leur spontanéité sont, pour moi, une source d'inspiration. A la différence de ce que je fais, ils ne se posent pas trop de questions avant de se lancer. Quand j'étais jeune, on nous ramenait toujours dans le cadre, alors que, là, ils font ce qu'ils veulent et, souvent, ils ont des idées bien arrêtées, desquelles ils ne s'éloignent pas. Je m'occupe aussi bénévolement de jeunes handicapés. Ces instants en compagnie des nouvelles générations sont très enrichissants, car les enfants sont cash. Cela me permet de rester à la page et me donne du peps.» Tous les seniors interrogés se disent ravis de cette expérience, qu'ils sont prêts à réitérer si une suite lui est donnée — tout reste ouvert.

Et les enfants, dans tout ça, qu'en pensent-ils? Ils sont aussi très contents, à l'instar de Roméo: «Ils nous aident, sont gentils et nous donnent de bons conseils.»

Une exposition commune

Si la série de neuf cours touche à sa fin, l'expérience est loin d'être terminée, puisqu'elle se prolongera au travers d'une exposition intitulée «Peindre ensemble», qui se tiendra du 13 au 29 mai 2022 à la Grange à Emile, à Martigny-Bourg. Des œuvres seront en outre exposées dans des vitrines du bourg. «Pour la grande majorité des seniors, ce sera d'ailleurs leur première exposition», souligne Pierre-Alain Corthay. Un regard croisé et artistique sur le monde qui se terminera, comme il se doit, ensemble, lors d'un repas intergénérationnel.

FRÉDÉRIC REIN

RANDO: BON POUR LA TÊTE, BON POUR LE CŒUR!

Avec les beaux jours qui arrivent, Pro Senectute propose aux seniors des randonnées pour tous niveaux (de facile à confirmé). «Véritable bol d'oxygène, randonner, c'est aussi et surtout l'occasion de découvrir ou de redécouvrir de merveilleux paysages, de se libérer l'esprit et de partager l'aventure avec des personnes rencontrées en chemin», souligne Pascal Boisset, accompagnateur de moyenne montagne.

«Mais pas seulement, et on ne le dira jamais assez: la marche est très utile au renforcement du squelette et des articulations, elle limite les risques de certaines maladies liées au cœur et au surpoids et elle libère la respiration.»

Envie de rejoindre un groupe de marche et de profiter de tous ces bienfaits? Inscrivez-vous sur **www.prosenectute.ch/recherche-cours** ou auprès de l'organisation Pro Senectute de votre canton (adresses ci-contre).

Vous êtes randonneuse ou randonneur confirmé·e et désirez accompagner des seniors en montagne?

Pro Senectute Suisse propose une formation de moniteur de randonnée T3 en trois jours.

Prérequis: avoir le pied sûr — pouvoir marcher 5 heures sans les pauses — effectuer aisément chaque jour 800 mètres de dénivelé — avoir randonné avec des groupes, ces trois dernières années.

Informations et inscriptions sur le site de Pro Senectute Suisse sous Services

ou via le code QR
ou par téléphone
au 021 925 70 17.

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
www.be.prosenectute.ch

FRIBOURG
Passage du Cardinal 18
1700 Fribourg
Tél. 026 347 12 40
info@fr.prosenectute.ch
www.fr.prosenectute.ch

GENÈVE
Rte de Saint-Julien 58 1227 Carouge
Tél. 022 807 05 65
info@ge.prosenectute.ch
www.ge.prosenectute.ch

TAVANNES
Chemin de la Forge1 2710 Tavannes
Tél. 032 886 83 80
prosenectute.tavannes@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

DELÉMONT
Centre d'action sociale des aînés
Ch. du Puits 4 CP 800
2800 Delémont
Tél. 032 886 83 20
prosenectute.delemont@ne.ch
www.aj.prosenectute.ch

NEUCHÂTEL
Bureau régional Neuchâtel
Rue de la Côte 48a
2000 Neuchâtel
Tél. 032 886 83 40
prosenectute.ne@ne.ch
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
www.aj.prosenectute.ch

VAUD
Rue du Maupas 51
1004 Lausanne
Tél. 021 646 17 21
info@vd.prosenectute.ch
www.vd.prosenectute.ch

VALAIS
Siège et centre d'information
Rue de la Porte-Neuve 20 1950 Sion
Tél. 027 322 07 41
info@vs.prosenectute.ch
www.vs.prosenectute.ch