

# REVUE DE PRESSE



## la boîte à souvenirs

Ateliers radio et création de podcasts avec les seniors



05.02.2024



# PRÉSENTATION

## la boîte à souvenirs

“La boîte à souvenirs” est un projet de mise en place d’ateliers radiophoniques et de création de podcasts audios avec des personnes âgées. Avec cette action, l’association Echoes propose un format innovant et convivial pour lutter contre l’isolement social et la perte d’autonomie cognitive.



# SOMMAIRE

PRESSE PAPIER ..... p. 2 - 3

RADIO ..... p. 4

TELEVISION ..... p. 5 - 6

PRESSE WEB ..... p. 7 - 11



# Quand les aînés prennent le micro et font des podcasts à l'Ehpad

Lutte contre l'isolement, contre le déclin cognitif, transmission entre générations... En créant une station de radio éphémère en Ehpad, l'association aixoise Echoes entend donner de la voix aux anciens et à leurs mémoires.

Michel, 93 ans, résident à l'Ehpad Roger-Duquesne, n'a pas manqué un seul atelier. Il s'est même révélé "une âme d'animateur". Au micro, quand on lui demande un souvenir d'enfance, il raconte spontanément l'époque où il partait à la chasse aux escargots, comment il faisait dégorgner les "petits Gris" et les "Bourgonnes" dans du sel, avant de les cuisiner avec ses parents. Claire raconte comment, plus jeune, son mari allait pêcher de nuit, caché sous les toiles avec ses amis pêcheurs, et ramenait parfois du homard piégé dans les toiles. Le micro est tendu par l'association Echoes, créée par deux jeunes aixoises, Barbara Rouveyrol et Natacha Cousin. Elles étaient dans la même classe, en master gestion de projets culturels, à l'institut de management public et gouvernement territorial (IMPGT), mais ne se sont rencontrées "pour de vrai" qu'au sortir du premier confinement, en 2020. "Le confinement nous a beaucoup marqués, explique Barbara Rouveyrol, présidente d'Echoes. On avait suivi les cours en visio, la vie culturelle n'avait pas encore repris. Comme les profs nous poussaient à mener des projets, on a eu l'idée d'aller vers un public qui a rencontré de grosses difficultés, qui a été isolé pendant la crise, et on s'est naturellement tourné vers les personnes âgées qui avaient été privées de visites."

"La radio nous est vite venue à l'esprit, car c'est un outil qu'ils connaissent bien, un média avec lequel ils ont grandi, et en même temps qui revient à la mode avec les podcasts. On s'est dit qu'on pouvait créer des ponts entre les générations", souligne Barbara. Elles entendent parler de la radio : un studio radio à 4 micros léger, compact, rapide à installer, justement conçu par l'ONG MakingWaves pour "amener la parole dans des contextes d'exclusion ou de crise". Elles veulent partir de la réalité de la vie en Ehpad, sans se l'imaginer au préalable et sans en taire les difficultés, mais en s'efforçant d'en montrer aussi la beauté, et rencontrent rapidement l'équipe de l'Ehpad Roger-Duquesne.

"Ma première fois là-bas, ça a



Les souvenirs des résidents de l'Ehpad Roger-Duquesne ont été collectés et peuvent être écoutés dans le podcast "La boîte à souvenirs". Les aînés ont même été initiés au montage par des animatrices radio professionnelles. PHOTO DR

été une grosse révélation, loin de l'image de mourir qu'on peut avoir en tête, confie Natacha Cousin, trésorière d'Echoes. J'ai été super touchée par ces individus, qui ont chacun leur personnalité et ne se réduisent pas à leur état de santé. Et puis même s'il y a peu d'intervenants extérieurs, il y a une vraie vie en collectivité qui est quand même assez joyeuse ! Si certains ont un switch direct et leur parole se délie d'un coup", pour beaucoup, la prise du micro est d'abord intimidante. Les premiers ateliers servent à apprivoiser le matériel, briser la glace. Alice et Fanny, deux animatrices radio professionnelles de l'ONG Making Waves, habituées à travailler avec des publics empêchés (migrants, mineurs, chantiers de réinsertion...) viennent "guider les conversations, faire circuler les micros entre la quinzaine de participants, tout en gardant une certaine souplesse, parce qu'il y peut y avoir des débordements émotionnels nécessaires pour la personne", explique Natacha

Cousin. Afin de collecter des souvenirs pour la série de podcasts "Boîte à souvenirs", des bonbons colorés sont distribués : rouge, le résident doit parler de ses racines ; jaune, un souvenir en lien avec son métier ; marron, un souvenir de vacances ; bleu, sa musique préférée. Petit à petit, les langues se libèrent : "Ils parlent de leur peur de la mort et de perdre les gens qu'ils aiment, de la souffrance. Certains racontent leurs traumas pour la première fois, alors qu'ils sont là depuis 5 ans, ce qui donne de la matière aux pssys. Mais ça parle aussi beaucoup de nudité, de sexualité. Ils sortent des stéréotypes, sont plein de pep's et d'humour !, assure Natacha. On a même assisté à des embrouilles, avec des insultes qui fusaient, mais ils se rabochoient toujours après ! De véritables amitiés naissent aussi : "Un résident nous a confié qu'il échangeait beaucoup de banalités aux repas, et que par les ateliers radio il a pu découvrir qu'une résidente avait énormément de points communs avec lui,

“ Les résidents parlent de leur peur de la mort et de perdre les gens qu'ils aiment, de la souffrance, mais aussi beaucoup de nudité et de sexualité ! Ils sortent des stéréotypes, sont plein de pep's et d'humour... ”

qu'elle pouvait même être très marrante !

### Des rappers à l'Ehpad

Après cinq ateliers, un premier épisode pilote sort de la table de montage en mai 2022. Mais impossible de le diffuser : "C'était la croix et la bannière pour obtenir les autorisations des tuteurs légaux, ce qu'on n'avait pas anticipé, explique Natacha. Pour les tuteurs, montrer leurs parents dans un état diminué peut être sensible émotionnellement. Heureusement on est à la radio, c'est quand même plus simple qu'avec l'image."

En 2023, alors que Barbara est devenue chargée de communication à plein temps pour l'association Aix'Qui? (qui organise Class'Eurock et le festival TPA), et Natacha, chargée d'administration et de production pour la compagnie de théâtre marseillaise L'entreprise, elles décident de poursuivre et de faire grandir l'aventure associative. D'autres bénévoles les rejoignent, et grâce à leur nouveau réseau, des partenariats sont noués avec Aix'Qui? et le

### Le calendrier des podcasts

Tous les podcasts peuvent être écoutés sur les plates-formes habituelles (Spotify, Deezer, Apple...). La boîte à souvenirs ou sur association-echoes2.wordpress.com

25 ateliers ont été organisés en 2023, grâce à un deuxième crowdfunding et à l'appel projet du Département "Ensemble en Provence".

**MAI**  
Trois épisodes "Boîte à souvenirs" ont été diffusés.

**JUILLET**  
Les deux épisodes musicaux "Syka et Lejy, les princes du rap" et "Le rêve de la sirène", en partenariat avec l'association Aix'Qui? et le 6MIC, sont mis en ligne.

**NOVEMBRE**  
Des ateliers sont organisés à Marseille dans la Maison du Bel-Âge du Panier.

**DÉCEMBRE**  
Une enquête policière fictive, avec intrigue et bruitages, vient d'être montée après quatre mois d'enregistrement à l'Ehpad Roger-Duquesne et sera diffusée en janvier.

**JANVIER 2024**  
Enregistrement d'un épisode avec le pianiste Frédéric Isoletta, en partenariat avec le Grand Théâtre de Provence.

6MIC. Elles font ainsi venir à l'Ehpad les rappers du Jas de Bouffan Syka & Lejy (lauréats Class'Eurock 2023) et la chanteuse marseillaise de Call the Mermaids (artiste repérée au 6MIC), qui donnent chacun un showcase de 20 minutes et se font interviewer par les résidents ! Deux nouveaux podcasts sont ainsi diffusés : "C'était un choc des générations, mais certains connaissaient Kerry James ou Orelsan ! Beaucoup ne comprennent pas pourquoi Morgane avait choisi de chanter en anglais, mais ça a donné des confrontations très riches." Et puis parfois, la musique crée des délices magiques : "Une participante souffrant d'Alzheimer répétait toujours les mêmes choses, déconnectées de la conversation, se souvient Natacha Cousin. Soudain lors d'un atelier musical, elle s'est mise à chanter plein de chansons d'époque par cœur. C'était hyper émouvant... L'équipe de l'Ehpad était choquée, ils se sont dit qu'il fallait intégrer la musique aux soins."

Malik TEFFAHI-RICHARD



Barbara Rouveyrol, présidente, et Natacha Cousin, trésorière, de l'association Echoes. PHOTO LUCAS BOULLIER

## En 2024, Echoes diffuse un épisode marseillais dans le Panier, une fiction policière, s'associe au GTP et cherche des bénévoles

Pour l'année qui vient, Barbara Rouveyrol et Natacha Cousin entendent bien faire grossir encore Echoes, à l'heure où, d'après un rapport du Comité consultatif national d'éthique sur les personnes âgées, les trois quarts des seniors vivant en Ehpad auraient préféré ne jamais y entrer, 40% d'entre eux souffrent d'un syndrome dépressif, et 10% développent des idées suicidaires... L'association vient de finir de monter des épisodes à la Maison du Bel-Âge du Panier, à Marseille : "C'est incroyable ! promet Natacha Cousin. Ils évoquent des enjeux comme la transformation du quartier causée par Airbnb. Certains nous disent : "Quand je vois des Parigots, je fais des bombes à eau !",

“ Quand je vois des Parigots, je fais des bombes à eau !, ”

L'autre gros podcast qui devrait être diffusé courant janvier, c'est "Disparition à l'Ehpad", le résultat de dix ateliers de travail : "On a demandé aux résidents de Roger-Duquesne qu'on connaît maintenant bien s'ils étaient prêts à aller plus loin, et l'idée a émergé de faire une fiction sonore, car ils étaient très friands des feuilletons policiers radiophoniques dans leur jeunesse. Ils ont pu se promener dans les couloirs, ont eu accès à la salle d'archives, et ont dû improviser avec l'aide des animatrices pour enquêter sur la disparition fictive d'une certaine Sandra. Ils ont eu aussi le droit à une petite initiation au montage."

**Nouveau partenariat avec le GTP**  
Autre projet d'envergure, un partenariat

avec le Grand théâtre de Provence dans le cadre de ses actions de médiation culturelle. Entre janvier et mars, pendant cinq séances, le pianiste classique Frédéric Isoletta viendra ainsi échanger avec les résidents de l'Ehpad Roger-Duquesne, autour du pouvoir de la musique, des mélodies qui leur tiennent à cœur, et pourront chanter leurs souvenirs. Le résultat sonore, mêlant discussions, interviews et musique, fera l'objet d'un podcast enregistré et monté par l'association. Une sortie à un concert du GTP sera aussi organisée avec les résidents. Enfin, l'association signale son envie d'organiser des ateliers dans d'autres Ehpad du territoire. Elle lance en parallèle un appel à bénévoles pour toute personne disponible en journée pour animer des ateliers de 2 heures. Ecrivez à : association.echoes@gmail.com



# Briser la solitude des aînés grâce à la boîte à souvenirs

Des étudiants ont fondé une association pour collecter la parole en Ehpad



Marie-Lou Muzeau, Barbara Rouveyrol, Romain Chmiela, Raphaëlle Bouhet et Natacha Cousin, étudiants fondateurs de l'association Echoes.

/PHOTO DR

C'est avec une attention particulière pour des publics fragilisés que les membres de l'association Echoes ont choisi de venir à l'Ehpad (Établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) Roger Duquesne d'Aix-en-Provence le temps de quatre ateliers en mai. À cause de la crise sanitaire, les résidents, privés de visite familiale, se sont retrouvés dans un bien triste isolement. Pour aider ce public particulièrement touché par le manque de lien social, les universitaires ont pensé à l'outil radiophonique avec leurs projets "La boîte à souvenirs". À l'aide d'une radiobox (un petit studio compact et portatif

prêté par l'association Making-Waves), l'animatrice Alice Lefilleul anime des ateliers libérateurs de parole. Ces moments permettent de faire travailler la mémoire des résidents avec pour fil conducteur la thématique du souvenir qui les incite à partager leurs histoires, tout en créant du lien intergénérationnel avec les jeunes animateurs.

### Un crowdfunding pour de nouveaux ateliers

"Nous revenons du deuxième atelier qui a eu beaucoup de succès, il y a eu au total une douzaine de résidents!" rapporte Natacha. Les ateliers sont créés pour être inclusifs et s'adaptent

en fonction des difficultés physiques ou mentales des participants. De son côté, l'animatrice enregistre des temps de parole dans le but de réaliser un podcast final, qui sera restitué aux résidents à l'issue du mois. Ils pourront ainsi s'entendre et partager un retour ensemble. Ce sera également l'occasion de faire un point avec les familles qui seront invitées lors d'un dernier rendez-vous pour écouter le podcast et découvrir ainsi une nouvelle manière d'entendre leurs proches, une partie inconnue de leur vie en Ehpad. C'est un retour attendu et important pour nos étudiants qui ont pu réaliser ce projet grâce à une campagne de

lancement participatif.

L'équipe est d'ailleurs à la recherche de partenariat pour élargir et pérenniser ce joli projet dans d'autres établissements de la région d'Aix-Marseille. Nos ambitieux universitaires aimeraient pouvoir s'acheter leur propre radio box afin d'organiser rapidement la mise en place de nouveaux ateliers. Un crowdfunding en ligne est ouvert jusqu'à la fin du mois de juin. N'hésitez pas à y participer, cela apportera de la gaieté pour nos aînés!

Lucie CAMUS

Lien crowdfunding: [www.helloasso.com/associations/echoes/collectes/ateliers-radiophoniques-en-ehpad](http://www.helloasso.com/associations/echoes/collectes/ateliers-radiophoniques-en-ehpad)



# RADIOS LOCALES



Diffusion 08 janvier 2024  
Direct à 9h07



Diffusion en décembre 2023  
Sur l'antenne locale  
Ainsi que sur ChérieFM et Nostalgie



Diffusion en décembre 2023  
Sur l'antenne locale  
Ainsi que sur ChérieFM et Nostalgie



Diffusion 17 novembre 2023  
Direct à 19h



Diffusion 19 mai 2022  
3 créneaux



Diffusion 16 mai 2022  
9h30



Diffusion 12 mai 2022  
Direct à 9h07



# TELEVISION REGIONALE

**3** provence  
alpes  
côte d'azur



[Accéder au replay en cliquant ici](#)

Diffusion le **23 janvier 2024**  
journal du 12/13h & 19/20h

Durée: 2 minutes 15

Journalistes : Virginie DANGER & Valérie BOUR





# TELEVISION REGIONALE

**3** provence  
alpes  
côte d'azur



[Accéder au replay en cliquant ici](#)

Diffusion le **24 mai 2023**  
journal du 12/13h & 19/20h

Durée: 2 minutes 15  
Journalistes : Michel ALIAGA & Marie-Agnès PELERAN





La Provence 

29 décembre 2023, 08:00 · 



### Les résidents de l'Ehpad à Aix animent une radio sur internet

Lutte contre l'isolement, contre le déclin cognitif, transmission entre générations... En créant une...

Voir plus



Lien vers la vidéo : cliquez [ici](#)

**franceinfo:**

**3** provence-alpes  
côte d'azur

## "Je me sens renaître un peu" : à Aix, un studio de radio éphémère à l'Ehpad pour refaire la bande-son de sa vie

Publié le 25/05/2023 à 09h08

Écrit par [Virginie Danger](#) et [Michel Aliaga](#)



L'association Echoes lutte contre l'isolement des seniors à travers la création d'une émission podcast, "La boîte à souvenirs" • © Marie-Agnès PELERAN / France 3 Provence-Alpes

**"La boîte à souvenirs", c'est le nom d'un atelier radiophonique mené dans un Ehpad d'Aix-en-Provence. Pendant un mois, les personnes âgées ont ouvert leur cœur et leur vie passée pour fortifier les liens créés entre les résidents.**

*"S'écouter soi-même, écouter les autres."* Les résidents de cette maison de retraite ont pris un bain de jouvence en découvrant leur voix, leurs douleurs, leurs souvenirs. Pendant un mois, ils ont raconté leurs vacances, leurs premières amours, leur chanson coup de cœur.

C'est une association, Echoes, qui a eu l'idée de bâtir un pont entre le passé et le présent. En mai 2022, l'association a mené la phase-pilote de son projet "La boîte à souvenirs" à l'Ehpad Roger-Duquesne d'Aix-en-Provence.

🕒 durée de la vidéo : 00h02mn00s



"La boîte à souvenirs", c'est le nom d'un atelier radiophonique mené dans un Ehpad d'Aix-en-Provence. Pendant un mois, les personnes âgées ont ouvert leur cœur et leur vie passée pour fortifier les liens créés entre les résidents. ● ©Michel Aliaga / FTV

*"Le projet est né dans notre esprit peu de temps après la crise sanitaire. On s'est rendu compte plus largement de l'isolement social et de l'impact que cela pouvait avoir sur le moral et la santé mentale. On a été particulièrement touchés par la situation des Ehpad. Les familles ne pouvaient plus rendre visite à leur proche pendant la crise sanitaire ; même entre résidents, ils ne pouvaient plus se croiser",* décrit Natacha Cousin, membre de l'association Echoes.

# Le souvenir, comme fil conducteur

Pendant plus d'une heure, les seniors sont réunis autour d'un studio radio portable, dans un lieu d'accueil. Si les animatrices guident les conversations, les personnes âgées restent au cœur des échanges. Le programme n'est pas rigide. Il peut évoluer en cours de route selon la tournure des discussions, l'attention des participants, leur état émotionnel.

Les résidents sont choisissent des thématiques pour créer un podcast radio conçu de pair avec les animatrices-réalisatrices. La discussion peut aussi s'ouvrir sur le présent et les attentes pour l'avenir. L'objectif est de donner aux seniors une place où exprimer leurs désirs et leur créativité, partager leurs visions, faire entendre leur voix.

## Un podcast pour fortifier les liens sociaux

Se souvenir des belles choses, parler des "copains d'abord", librement, avec nostalgie et émotion. Ce podcast est un livre ouvert, un album de famille.

*"Le matin quand je me lève, je ne reste pas dans ma chambre. Je ressens le besoin d'aller retrouver les résidents tout de suite. En fait, j'ai besoin d'eux ; j'espère qu'ils ont besoin de moi aussi",* confie Louis, 68 ans, résident à l'Ehpad Roger-Duquesne.

*"Quand j'étais, je crois que j'étais un peu solitaire. Enfant unique, j'ai toujours eu cette sensation de solitude. Depuis que je suis dans cet Ehpad, je me ressens renaître un peu, presque rajeunir ; rajeunir intellectuellement",* analyse Michel, 93 ans, résident à l'Ehpad Roger-Duquesne.



## [RESTITUTION DU PODCAST]

📺 Vendredi dernier, les résident-es de l' **#EHPAD** Roger Duquesne ont pu découvrir le fruit de leur travail suite aux 4 ateliers effectués au sein de leur structure.

😊 Grâce aux talents de notre animatrice-réalisatrice radio Fanny, c'est **un podcast de 20 minutes** qui a été diffusé dans un cadre d'écoute respectueux, **laissant place aux voix, joies, doutes et rires** de nos ainé-es. ... [Voir plus](#)



Une séance de restitution des podcasts est prévue dans les structures d'accueil, permettant aux résidents d'écouter leur travail. Ce sera aussi l'occasion pour les familles des personnes âgées de retrouver leurs proches à travers un nouveau format.

# ASSO ECHOES

Mêler des **projets culturels** et **sociaux**  
pour des actions à impact **positif** !

## NOUS CONTACTER



06 86 20 91 50  
Barbara ROUVEYROL,  
présidente de l'association



06 05 24 35 67  
Natacha COUSIN,  
trésorière de l'association



association.echoes@gmail.com

## NOUS SUIVRE



<http://www.asso-echoes.fr>



[Association Echoes](#)



[Association Echoes](#)



[@association\\_echoes](#)



[Podcast La boîte à souvenirs](#)