



Rires et sourires pour les résidentes de l'Ehpad Le Belvédère de Saint-Aignan-de-Cramesnil (Calvados) qui découvrent les cartes postales reçues par La Poste.
| PHOTO : MARTIN ROCHE, OUEST-FRANCE

Quand les cartes postales réchauffent les cœurs des personnes âgées

À l'Ehpad Le Belvédère de Saint-Aignan-de-Cramesnil, l'atelier cartes postales attire des résidentes ravies de profiter d'une évasion qui ravive les souvenirs.

● Pascale Le Garrec

Reportage

« *Souriez de toutes vos dents !* » L'injonction provoque quelques regards goguenards et hochements de tête dubitatifs dans la salle d'animation de l'Ehpad Le Belvédère à Saint-Aignan-de-Cramesnil, dans le Calvados. Inutile de renouveler la consigne, tout le monde semble ravi d'être là. Est-ce notre présence (et surtout celle du photographe) qui met ces dames en joie ? Ou la perspective d'une évasion, le temps d'un après-midi avec Céline Neuzillet, l'animatrice remplaçante ? Sans doute un peu les deux...

Sans façon, l'une de nos interlocutrices, chevelure blanche et t-shirt coloré, prend la parole : « *Je m'appelle madame Beauvais. Annick. Je travaillais comme femme à tout faire* », précise-t-elle. Et d'ajouter, mine sérieuse mais yeux rieurs : « *Gare à celui qui m'embête,*

je lui donne un coup de pied. » Nous voilà prévenus !

À sa droite, Gisèle Duval, 92 printemps, et Gisèle Bargain : « *Mon âge ? Je ne me souviens plus... Je suis née en 1900 et des brouettes.* » Également présentes : Renée Besson, 94 ans, Yvonne Battistelli, 91 ans ; Geneviève Mathon, la doyenne, « *née le 9 janvier 1930* ». Et Maria José Cordeiro, mise en plis soignée, couleur impeccable et accent chantant qui reflète ses origines ibériques. « *Madame Louis Monique* », élégant collier de perles blanches assorti à la chevelure, et Sabine Berthe complètent cette tablée.

« *Des iris, j'ai le béguin...* »

« *Nous avons reçu dix-huit courriers !* » clame haut et fort l'animatrice en brandissant un petit paquet bien rebondi dont elle exhibe une enveloppe dorée, émaillée de petites gommettes colorées. Elle en sort une première carte postale re-

présentant un bouquet de fleurs. « *Madame Duval, ça va vous faire plaisir ! Qu'est-ce que c'est ?* » « *Des lys ?* » tente l'intéressée. « *Non, des iris* », reprend la professionnelle. « *Bonjour, j'habite à Marles-en-Brie, en Seine-et-Marne*, écrit l'expéditrice. *Je vous adresse une cinquantaine de cartes vierges pour que vous aussi, vous puissiez expédier des cartes.* » Il y en a pour tous les goûts. Roses, lilas, muguet, anémones, dahlias, marguerites...

Les images bucoliques passent de main en main, tournées, retournées, commentées. « *J'aime les roses. J'avais un jardin avant, j'habitais à Poussy, à côté d'ici* », indique Mme Duval. Arrivée à l'Ehpad il y a plus de deux ans, elle est la doyenne d'une famille de cinq générations, dont sept petits-enfants et dix arrière-petits-enfants. « *Maintenant, va falloir écrire*, susurre de son côté Mme Beauvais, l'œil en arrêt devant des pétales d'un bleu profond tirant sur le violet. « *Des*



Les cartes postales locales, Ouistreham, le Mont-Saint-Michel, sont celles qui suscitent le plus de réactions.

NATHALIE VARIN, COPROPRIÉTAIRE DE L'ÉTABLISSEMENT

iris, j'ai le béguin... »

En décembre 2025, quand elle est arrivée au Belvédère, Céline Neuzillet a inscrit l'établissement sur la page Facebook « Les cartes joviannes », un collectif qui incite chacun à écrire des cartes postales aux Ehpad pour créer du lien et lutter contre la solitude. « *Ça a marché tout de suite*, se souvient l'animatrice. *On en a reçu tellement qu'on n'arrivait pas à suivre ! Je trouve ça génial.* »

La deuxième carte du jour expédie la petite assemblée sous le soleil



Céline Neuzeit, animatrice à l'Ehpad, est à l'origine de l'atelier « cartes postales » dans l'établissement. | PHOTO : MARTIN ROCHE, O.F.



C'est l'heure de la lecture. | PHOTO : MARTIN ROCHE, O.F.

de la Côte d'Azur. « *A-t-on déjà reçu une carte de Nice ?* » interroge Céline. « *Oui* », affirme-t-elle, en montrant un mur qui affiche une carte de France et les cartes postales reçues par l'Ehpad.

« *Je suis allée à Nice avec mon mari*, intervient Mme Louis. *Quand il était là, on voyageait beaucoup.* » « *Moi aussi. Avec mon mari, on prenait le bateau pour aller en Corse* », renchérit Mme Battistelli.

« Onze rats dans une cage »

« *Et voilà des photos de chats* », sourit Céline. Une valeur sûre, ici, tout autant que chez les plus jeunes. « *Ho ho !* » L'œil de Mme Louis s'illumine à la vue de la boule de poils. Une autre embraille : « *Après le Débarquement, on avait des chats parce qu'il y avait beaucoup de vermine et on avait attrapé onze rats dans une cage.* » « *Moi, quand il y a eu le Débarquement, j'ai passé dix jours dans les tranchées, je m'en souviens comme si c'était hier* », ajoute Mme Mathon.

« *Les photos de chats et de chiens, ça marche toujours*, constate Céline. Les cartes amènent les résidents à évoquer des souvenirs et à parler de tout autre chose que de la carte, c'est cela l'intérêt, susciter de la discussion. » « *Les résidents adorent*, apprécie aussi Nathalie Varin, copropriétaire de l'établissement. *Les cartes postales locales, Oustreham, le Mont-Saint-Michel, sont celles qui suscitent le plus de réactions.* »

« On est trop fanées »

« *La dernière carte, vous ne devinez pas d'où elle vient*, intervient Céline. Elle lit : « *Bonjour, je m'appelle François, j'ai 77 ans, je vous écris depuis la Thaïlande où je vis.* » À une table voisine, en bretelles et tatouages, M. Krusel n'a pas souhaité s'associer au groupe. Il ne perd pas une miette des échanges pour autant. À l'évocation de la Thaïlande, il lève les pouces et entame, dans son fauteuil, une danse du buste. On n'en saura pas plus : résident de l'Ehpad depuis 2003, il n'a plus la possibilité de parler. Mais on comprend que lui aussi aura apprécié cette escapade par procuration du côté de l'Asie.

« *Au fait, comment ce monsieur François a-t-il pensé à nous écrire ?* » s'interroge Mme Duval. « *La magie d'Internet !* » rétorque Céline. « *Faut laisser ça aux jeunes, nous, on est trop fanées !* » soupire Mme Besson.

Il est 16 h, l'heure du goûter. Et le goûter pour ces dames, c'est sacré. La lecture des dernières cartes postales pourra bien attendre un peu.

« C'est un support à la papote »

● Pascale Le Garrec

« Les cartes joviales », « Une carte, un sourire », « Correspondants du cœur »... Les initiatives pour encourager chacun à écrire des cartes postales aux résidents des Ehpad se multiplient. L'objectif de ces groupes est de créer du lien, de susciter la discussion et de convoquer les souvenirs des personnes âgées pour lutter contre l'isolement et la solitude.

« *Ce sont de belles initiatives. Si les cartes sont nominatives, personnalisées, à travers un jumelage avec une école par exemple, c'est encore mieux*, estime Delphine Dupré-Lévêque. Cette anthropologue spécialiste en gérontologie est la fondatrice du site stopalisolement.fr, qui publie, tous les dimanches, une carte postale virtuelle. « *L'objectif est le même : créer des sujets de conversation et inciter à s'exprimer. Dans un Ehpad, tous les jours, ce sont les mêmes conversations : est-ce que vous avez bien dormi, on va faire la toilette, levez les bras*, etc. 98 % des conversations sont techniques. Les cartes postales permettent de parler de soi, de raconter son histoire. Elles sont un support à l'écoute et de partage, c'est très important. »

L'isolement n'est pas la solitude

« *C'est un dispositif intéressant pour ceux qui souffrent de solitude et peuvent rechercher un lien social* », constate aussi Valentine Trépiéd, sociologue, docteure de l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS) et spécialiste de la



Les résidentes découvrent des cartes postales fleuries. | PHOTO : MARTIN ROCHE, O.F.



À l'Ehpad Le Belvédère, discussion autour des cartes postales.

| PHOTO : MARTIN ROCHE, O.F.

vieillesse. Elle met en avant la diversité des personnes vivant en Ehpad, entre celles qui ont des liens avec leur famille et celles qui sont « *en rupture familiale* ». Et tient à rappeler la différence entre solitude et isolement : « *En Ehpad, les personnes âgées ne souffrent pas d'isolement puisqu'elles sont accompagnées par des soignants, qu'elles vivent en communauté. Mais on peut être entouré et avoir des interac-*

tions qui ne nous satisfont pas, si elles ne sont pas nourissantes, n'apportent pas de reconnaissance, de protection, de valorisation. Dans ce cas-là, en sociologie, on parle de sentiment de solitude. »

Pour cette professionnelle, les Ehpad souffrent d'une image négative. « *On a ces représentations sociales des hospices qui n'accueillent que des personnes âgées isolées. La réalité est tout autre. Depuis quelques années, ces établissements s'ouvrent vers l'extérieur*. Selon la sociologie, l'isolement serait finalement davantage présent chez les personnes vivant à leur domicile.

En septembre 2025, les Petits Frères des pauvres ont tiré la sonnette d'alarme, alertant sur « *l'isolement extrême des aînés qui explose* », avec « *750 000 personnes âgées en situation de mort sociale* ».



Les cartes postales permettent de parler de soi, de raconter son histoire.

DELPHINE DUPRÉ-LÉVÊQUE, ANTHROPOLOGUE
SPECIALISTE EN GÉRONTOLOGIE EST LA
FONDATRICE DU SITE STOPALISOLEMENT.FR