

journal de l'entraide familiale vaudoise

Depuis 1949, l'EFV développe la solidarité dans le canton de Vaud auprès des jeunes, des adultes comme des seniors, à travers plus de 156 services et 26 associations.

édit



L'année de toutes les Entraïdes !

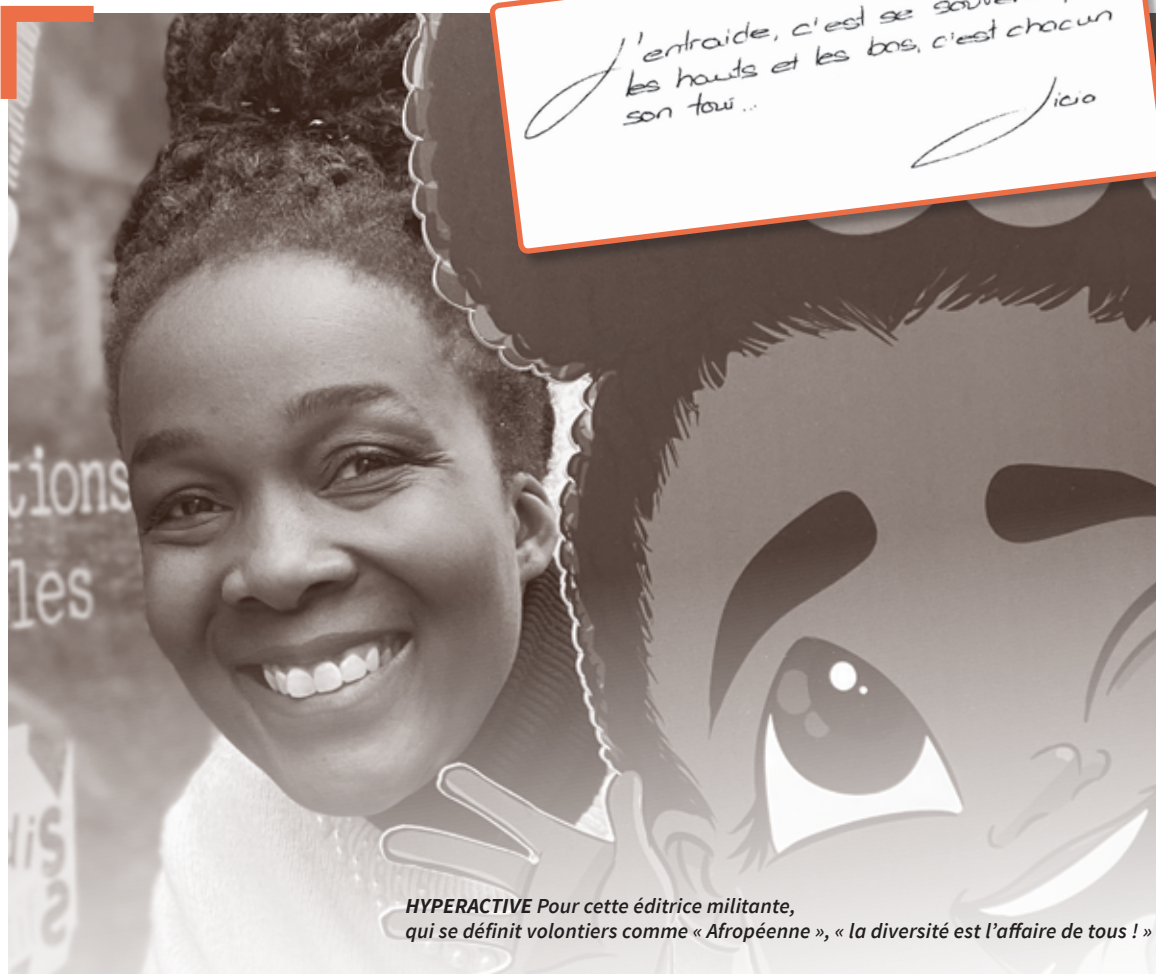
Pour les associations, le passage à une nouvelle année est toujours l'occasion d'un bilan assorti d'une projection dans le futur. C'est peu dire que nos 26 associations-membres n'ont pas chômé en 2024. Elles ont assuré leurs prestations et leurs 155 services avec constance et compétences. Merci à elles, tout particulièrement à leurs bénévoles qui se sont engagés dans les comités et sur le terrain ! Sans eux, rien ne serait en effet possible ! Quelques éléments marquants à retenir de l'année écoulée : trois réunions dans les régions ont permis de réfléchir ensemble sur le renouvellement des comités dans le respect profond des particularités de chacun. Une association nous a rejoints. Il s'agit des SuperMamans et de leurs différents types de bichonnage. Notons aussi que le Service d'Aide familiale de Montreux-Veytaux s'est dissout après 69 très belles années d'activités. Il en va ainsi de la vie des associations... L'année 2025 s'annonce comme une grande année. Elle sera marquée par la semaine des entraïdes familiales du 6 au 13 septembre qui sera l'occasion de les découvrir par des visites ou sur des stands. Cet événement se clôturera sur une après-midi festive à Pully et elle sera également marquée par l'édition d'un numéro spécial de notre journal le JEF et d'une brochure consacrée à l'importance de cultiver le lien entre les générations. Vous l'avez compris, l'enthousiasme, l'engagement et le partage résonneront encore et toujours avec l'Entraide Familiale en 2025. Bonne suite d'année à toutes et tous !

Janick Chatelain, Secrétaire Générale et directrice de l'entraide familiale vaudoise

LA GRANDE INTERVIEW

de Leticia Andris alias Licia Chery, chanteuse, éditrice et présentatrice TV

« Je ne veux pas m'excuser d'être qui je suis... »



HYPERACTIVE Pour cette éditrice militante, qui se définit volontiers comme « Afropéenne », « la diversité est l'affaire de tous ! »

La bonne humeur et les savoureuses « blagues pourries » de Licia Chery sont bien connues et souvent appréciées des téléspectateurs romands. La Genevoise de 39 ans a tenu les rênes de l'émission télévisée « C'est ma question ! » sur la RTS quatre années durant. Aujourd'hui, cette Suisse d'origine haïtienne a décidé de consacrer une plus grande partie de son énergie aux « Éditions Visibles », la maison d'édition pour enfants

qu'elle a montée en 2023 avec ses propres économies afin d'aborder des thèmes qui lui tiennent à cœur tels que « la diversité », le sexisme, les stéréotypes de genre, le harcèlement scolaire ou encore les abus

sexuels. Elle nous a reçus dans ses locaux genevois, non loin de la plaine de Plainpalais et de la RTS où elle travaille encore à mi-temps, pour nous raconter son parcours et ses projets.

Entretien

les forts de ce numéro

05

Portrait d'Annabelle Franche

06

Solidarité Jouets à Lausanne

07

Notre fondatrice Violette Tailless honorée

13

Les news des associations.

Interview

Comment vos parents sont-ils arrivés en Suisse ?

Mon père était un opposant politique au dictateur Jean-Claude Duvalier. Il s'était enfui d'Haïti à la fin des années 70. Et c'est à Genève qu'il a demandé et obtenu l'asile politique. Il connaissait la Suisse grâce aux nombreux religieux helvétiques qu'il avait croisés au pays. C'est à Genève aussi qu'il a rencontré ma mère. C'est son métier d'infirmière qui l'avait conduite à s'expatrier dans la Cité de Calvin. À l'époque, les infirmières haïtiennes étaient en effet très bien formées et la Suisse manquait de tels profils.

Quelles valeurs vous ont-ils transmis ?

Mes parents étaient très chrétiens. Chez nous, les bibles étaient omniprésentes. Je me suis rendu compte à postériori que cela m'a permis de me bâtir une bonne culture générale car tant de choses prennent leurs sources là dans nos mots, dans nos expressions, dans nos manières de voir les choses. Mes parents nous ont appris à ma sœur, mon frère et moi, à ne pas faire aux autres ce que l'on ne voudrait pas qu'ils nous fassent, à les aider dès que cela est possible, à cultiver l'empathie, la charité et la bienveillance. Tout cela m'est resté. À Genève, mon père a d'ailleurs longtemps travaillé auprès des migrants. Il m'a aussi transmis une certaine exigence avec soi-même. Enfant, il me répétait souvent : « tu devras faire plus que les autres car à niveau égal, ce n'est pas toi qui seras embauchée par un employeur ! » Cela m'a poussée en avant tout en étant un fardeau parfois lourd à porter... Mes parents m'ont transmis l'amour des mots et de la littérature. Ils admiraient notamment Victor Hugo et à 10 ans, j'avais déjà dévoré « Les misérables »... Très tôt, j'ai donc découvert et aimé la puissance des mots.

En Suisse, vous expliquez avoir souffert de racisme dès l'enfance. Racontez-nous...

Dans ma classe en primaire, j'étais la seule noire et ce n'était pas facile à vivre. Je ne comprenais pas pourquoi j'étais différente et je croyais sincèrement que j'allais finir par devenir blanche... Un jour, des camarades se sont mis à me toucher les cheveux et même à en couper des morceaux car ce crépu leur semblait étrange. Cet incident m'a profondément marquée à tel point qu'il est raconté dans le



premier livre de ma série « Tichéri ». Un jour, à l'école, alors que j'expliquais que ma mère était infirmière, l'institutrice m'a corrigée en disant : « tu veux sûrement dire qu'elle est aide-soignante... ? ». J'ai vite intégré que notre couleur de peau posait problème, voire était vue comme une menace. Ce n'était généralement pas du racisme frontal identifiable comme tel mais plutôt des micros agressions dont les auteurs n'avaient pas forcément pleinement conscience et telles qu'on en vit encore souvent dans la Suisse actuelle.

Quel rapport entretenez-vous aujourd'hui avec votre éducation chrétienne ?

La foi reste une importante partie de moi. Je crois en Dieu et je crois aussi qu'il est bien plus grand et insaisissable pour nos petits esprits humains que ce que cer-

tains religieux prosélytes en ont fait avec le temps et les incompréhensions. Ma foi est une relation personnelle entre Dieu et moi et je n'éprouve pas le besoin de l'étaler ni de convaincre.

Comment la musique est entrée dans votre vie ?

Vers six ans, un monsieur est venu en classe nous faire écouter des morceaux de Beethoven et de Vivaldi. J'ai été fascinée ! La musique était comme un langage et je le comprenais. Après cela, j'ai supplié mes parents de m'ins-

de me voir embrasser une carrière sérieuse. Mais à l'Uni de Genève, je passais mon temps à écrire des chansons alors j'ai décidé de décrocher pour prendre un petit job à l'aéroport et pouvoir me consacrer à la musique en parallèle. Pendant six mois, mes parents n'ont rien su... Quand je leur ai annoncé que j'avais laissé tomber l'Uni, ça a été ma fête ! Avec mes premiers salaires, j'ai acheté un billet aller pour New-York où j'espérais percer dans la chanson car j'avais été ensorcelée par la soul music. Finalement, je me suis installée chez une cousine au Canada, puis je suis retournée à New-York pour disputer un casting que j'ai remporté. Le prix consistait à se produire en concert dans un club de la ville. Cela s'est bien passé mais j'étais à court d'argent et j'ai dû rentrer à Genève...

« En Haïti, j'étais vue comme une Suisse et en Suisse comme une Haïtienne... »

Votre début de carrière s'annonçait prometteur...

Oui, car de retour en Suisse en 2009, j'ai fait la connaissance de mon guitariste et j'ai réussi à lever 150'000 fr de financement participatif en 75 jours, via le site My Major Company, ce qui a permis de produire mon premier véritable album en 2012. Nous l'avons présenté au Paléo festival, au Montreux Jazz, à Caribana ou encore à Caprice. C'était fou ! Au Paléo, j'ai même eu la chance de chanter en duo avec Youssou N'Dour. Malheureusement, j'ai été en quelque sorte victime des quotas... My Major Company comptait déjà dans ses rangs une chanteuse noire et j'étais en quelque sorte de trop si bien que je n'ai eu droit à aucune campagne de promotion. Du coup, je vivotais de petits jobs entre deux

crire au Conservatoire et c'était parti pour 14 années de piano. Pour mon travail de maturité, j'ai écrit et composé mon premier album et chansons pop et je l'ai interprété en concert devant mes camarades et professeurs. J'ai eu mention « très bien ». Cela m'a encouragée à continuer à m'exprimer ainsi. Déjà, j'étais portée par l'idée que par mes mots, je devais planter des messages comme des graines. Une de mes premières chansons parlait d'ailleurs de la difficulté à faire partie de la seconde génération d'immigrés. En Haïti, j'étais vue comme une Suisse et en Suisse comme une Haïtienne...

Là-dessus, vous vous lancez dans de furtives études en sociologie...

Oui. Cela collait avec mon envie de comprendre l'humain mais aussi avec le vœu de mes parents

concerts mais ma situation financière a fini par se détériorer au point que je me suis résolue à demander l'aide de l'Hospice général. Là-bas, je suis tombée sur Hacène Ouhamane, un assistant social génial et j'ai rapidement pu reprendre pied, rembourser mes dettes et même mettre de l'argent de côté au point de m'installer dans l'écoquartier de la Jonction quelques années plus tard, ce qui fut une grande fierté.

Comment êtes-vous arrivée à la RTS ?

C'était en 2020 par un concours de circonstances que je préfère appeler synchronicité ou providence. J'étais en formation via le chômage. Dans le cadre de cet atelier de rédaction de CV, je suis tombée sur une annonce pour un poste à 50% comme assistante de la cheffe des identités visuelles de la RTS. Ce poste diversifié demandait pas mal de créativité si bien que je me suis dit illico : « Il est pour moi ! » Mon formateur m'a conseillée de téléphoner pour en savoir plus. Je suis tombée sur ma future cheffe et le courant est bien passé. Je me suis présentée à l'entretien avec un montage vidéo original résumant les points saillants de l'histoire de la RTS et au final, j'ai décroché le job.

Et en parallèle, vous décrochez aussi le poste d'animatrice de

« C'est ma question ! »

Oui, un an plus tard. Cela a fait de moi la première noire à présenter une émission quotidienne de l'histoire de la RTS ! J'ai vite senti que cela en dérangeait certains... Des téléspectateurs écrivaient des remarques du style : « je n'aime pas sa manière de respirer », « elle rigole trop fort », « elle bouge trop ! »... Mais en même temps et bien plus massivement, mon naturel et ma joie de vivre ont touché beaucoup d'autres gens notamment parmi

les seniors. Certains m'écrivaient que j'étais leur rayon de soleil. Leurs lettres m'ont fait chaud au cœur.

Pourquoi avoir quitté l'émission en juin dernier ?

Je sentais que j'avais fait le tour et j'avais envie de dégager du temps pour développer ma maison d'édition. Quand j'étais enceinte d'Elias, mon aîné, j'ai constaté qu'il n'existait quasiment pas d'offres dans la littérature jeunesse mettant en avant des personnages noirs, métis ou en situation de handicap. Moi-même, cette invisibilité m'avait manquée enfant. Alors j'ai décidé d'en créer une. C'est ainsi qu'est née « Tichéri », une petite fille afrodescendante qui me ressemble beaucoup... Ne trouvant aucune maison d'édition intéressée à la publier ni en France, ni en Suisse, j'ai sorti ce premier ouvrage en auto-édition puis je l'ai mis en dépôt-vente chez Payot. C'est de là qu'est née l'envie de monter ma propre maison d'édition pour refléter la diversité de notre société, en mettant en avant des personnages et des histoires qui représentent différentes cultures, origines et expériences de vie. Les aventures de Tichéri sont en quelque sorte des livres sociologiques pour enfants dans lesquels on va aborder des concepts pas toujours évidents à expliquer aux enfants.

Et ça marche ?

Ça commence ! Aujourd'hui, « Les Éditions Visibles » a déjà publié une douzaine d'ouvrages dont la moitié sont des épisodes de « Tichéri ». Et en mars sortira une bande dessinée biographique racontant la belle trajectoire de Coumba Sow, la footballeuse star d'origine sénégalaise de l'équipe nationale féminine suisse. Je projette aussi de publier un ouvrage autour de la thématique du TDAH (ndlr : Trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité). C'est un

trouble de plus en plus diagnostiqué chez les enfants. J'ai découvert que j'en souffrais moi-même à un stade élevé il y a seulement une année. Ça a été une sorte de soulagement car tout d'un coup, j'ai compris pourquoi je m'étais toujours sentie différente dans ma manière de penser, pourquoi je ne tenais littéralement pas en place, pourquoi je procrastinais tant certaines tâches ou encore pourquoi j'égarais si facilement tant de choses... J'en ai parlé lors de mon discours de départ de « C'est ma question ! ». À un moment, j'ai lâché cette phrase qui résume beaucoup de choses pour tant de gens : « Je ne veux pas m'excuser d'être qui je suis... »



Parlez-nous de votre famille...

Je vis avec Olivier, qui travaille comme développeur à l'EPFL. Nous nous sommes connus sur une application de rencontres il y a bientôt 6 ans. Il est mon exact opposé (rires). Il est aussi calme et posé que je suis expansive et extravertie. Nous élevons Elias, mon fils issu d'une première union, et Aïden, 2 ans, notre fils à tous les deux. Elias est couleur caramel. Il est en quelque sorte le prototype du métis tandis qu'Aïden est blanc au point que je pourrais sembler ne pas être sa mère. Ils sont frères, ont le même sang, se ressemblent, mais semblent différents. Ils sont les exemples vivants de la beauté de la diversité. C'est presque divin !

L. Gr

www.leseditionsvisibles.com

SA VIE EN 16 DATES

1985 Nait à Genève. Elle est la seconde d'une fratrie de trois et grandira entre Versoix, Carouge et la Servette.

1986 Chute de Jean-Claude Duvallier. La famille repart vivre en Haïti mais l'instabilité les ramène en Suisse.

1991 Se prend de passion pour la musique classique et part pour 14 années de piano au Conservatoire en parallèle de cours à l'école des musiques actuelles.

2005 Confectionne un album dans le cadre de son travail de maturité.

2007 Passe plusieurs mois au Canada et à New-York en espérant y percer dans la musique.

2012 Sortie de « Blue Your Mind », son premier album professionnel produit grâce à un financement participatif.

2013 Première participation au Paléo festival.

2015 Participe à la finale suisse du concours Eurovision de la chanson.

2018 Naissance de son fils Elias.

2019 Rencontre son compagnon Olivier qui est Français. Est embauchée à la RTS en tant qu'assistante de la cheffe des identités visuelles.

2020 sortie en autoédition du premier épisode de la série éducative pour enfants « Tichéri » en partenariat avec son amie l'illustratrice française « Queen Mama ». Présente l'émission « C'est ma question ! »

2021 Sortie de son roman « Noir en couleurs » dans lequel elle se penche sur sa lignée de femmes marquées par l'esclavage.

2022 Naissance de son fils Aïden.

2023 Lancement de sa maison d'édition « Les Editions Visibles ».

2024 Diffusion de Blind Test, le pilote d'une émission ludique autour de la musique qui pourrait faire des petits...

2025 En mars, sortie d'une bande dessinée biographique autour de la footballeuse Coumba Sow.

Un portail de recherche pour les seniors

BON À SAVOIR La plateforme de recherche gratuite www.infosenior.ch a été entièrement remaniée par Pro Senectute Suisse. Le site propose aux seniors et à leurs proches plus de 4000 offres référencées. Conçue en trois langues, cette plateforme nationale cible les offres géographiquement proches des concernés. Le por-

tail de recherche est axé sur les prestations qui soutiennent la vision de Pro Senectute: les personnes âgées doivent pouvoir vivre chez elles le plus longtemps possible et avec une bonne qualité de vie. La plateforme a donc été pensée pour être accessible à tous. Elle est indépendante. «Nous offrons infosenior.ch en accès libre et

sans aucune publicité. Aucune offre promotionnelle n'est ainsi imposée aux utilisateurs. Notre plateforme n'est pas pilotée par des algorithmes à but lucratif», explique Corinne Burbo, responsable du projet chez Pro Senectute Suisse. «Les proches des personnes âgées sont souvent dépassés et ne savent pas où trouver rapidement du

soutien pour le quotidien. Infosenior.ch leur offre une aide à l'orientation», précise Alain Huber, directeur de Pro Senectute Suisse. Cette plateforme sert aussi d'outil de travail aux autorités communales, pour leur permettre de trouver rapidement des offres à proximité de leur clientèle.»

Communiqué

Les bus fribourgeois roulent contre les abus



LE SUIVI «ABUS SEXUELS ! PARLONS-EN, AGISSONS !» Voici le slogan choc qui s'affiche en lettres capitales depuis le 21 octobre dernier et pour six mois sur les flancs de quatre bus des Transports publics fribourgeois. L'objectif est qu'ils essaient ensuite dans les cantons romands voire outre-Sarine. La campagne est illustrée d'un «NON», décliné dans les trois principales langues nationales. Une vidéo de 7 secondes a aussi été pensée pour être diffusée sur les écrans des bus du réseau de la ville de Fribourg et dans tous les RER. En parallèle, une campagne numérique géolocalisée sera menée sur Fribourg et Grand fribourg. Tout cela coûte 45'000 fr. «C'est très rare qu'une simple association puisse s'offrir quelque chose de

cette ampleur», précise Lionel Auzet de Media f, la régie publicitaire en charge de ce dossier. Derrière cet enième onéreux coup de force, lancé grâce à 25'000 fr de dons, se trouve Daniel Pittet, un de nos anciens grand interviewé du JEF. «Dès que les TPF auront fait ce premier pas, d'autres donateurs et d'autres cantons suivront, j'en suis sûr!», pronostique le sexagénaire. Le Fribourgeois de Rossens est habité de la conviction que «la vérité vous rendra libre». «En 2019, j'avais donc fini par éditer une carte de prévention plastifiée, format carte de crédit, qui a déjà été distribuée à 30'000 exemplaires dans des écoles valaisannes, jurassiennes et vaudoises et à 10 millions en France», explique Pittet. Sur cette carte, on peut

simplement lire ce «non» dans les trois langues nationales. «L'idée est que les gamins l'aient sur eux et la sortent s'ils ont à faire à un pervers mais cet objet était aussi prétexte à ouvrir le débat en brisant un tabou», explique le diacre. Car

chacun des 34 pédophiles abuseurs que Pittet a eu l'occasion de rencontrer à la suite de la publication de ses divers livres lui ont confirmé qu'ils auraient arrêté immédiatement si leurs victimes avaient prononcé ce simple «non». «J'aurais eu trop peur», m'a avoué l'un d'eux. Et en effet, tous sont morts de trouille d'être découverts et de finir en prison. Mais les victimes sont presque toujours muettes et tétanisées. Tous les parents doivent donc préparer leurs enfants à poser ce «non!». Et ce dès le plus jeune âge. Ainsi, les pédophiles ne pourront plus continuer à miser sur la sidération.» Le sexagénaire croit que son nouveau projet y contribuera.

L. Gr



Pour elle, « bichonner » est une vocation



LE PORTRAIT Lors de la dernière assemblée générale de l'EFV, l'intégration de l'association **SuperMamans** au sein de notre faïtière a été entérinée. À cette occasion, sa présidente **Annabelle Franche** a conquis les personnes présentes par son dynamisme et son enthousiasme. Nous sommes allés à sa rencontre dans un troquet lausannois. Cette Canadienne est née à Ottawa en 1975. Souffrant d'une malformation cardiaque, les médecins pronostiquèrent alors à ses parents qu'elle ne pourrait jamais avoir d'enfants. Fort heureusement, ils se trompaient... et elle en a eu deux : Arianne née en 2006 et Laurent né en 2010. Et en un sens, elle en a même un troisième, même si ce n'est pas elle qui a conçu celui-là : c'est l'association **SuperMamans**. Reconnue d'utilité publique par le canton de Vaud, elle s'est fixée pour but, via des distributions de repas et des visites à domicile, de « bichonner » des familles venant d'avoir un bébé, en attendant un ou si l'un des membres est soudainement malade. Après des études en lettres françaises et en cinéma à l'université d'Ottawa puis à celle de Montréal, la quadragénaire a travaillé une dizaine d'années pour Alliance

Atlantis Vivafilm, un gros groupe audiovisuel canadien. Annabelle a fait la connaissance de son futur mari Dominik, qui est Allemand, à l'école secondaire où il venait faire un échange linguistique. En 2016, le couple a deux beaux enfants, une belle maison et une situation financière confortable mais ronronnante... « On a senti en nous l'envie de prendre un virage et c'est ainsi que nous nous sommes installés dans le canton de Vaud. Mon mari informaticien y avait décroché un poste au centre de recherche lausannois de Nestlé. Il était parti en éclaireur fin 2016. Rapidement, il a compris qu'on avait une place à se faire en Suisse et on a vendu notre maison et stocké le peu qu'il nous restait dans un garde-meuble. Et on a célébré le nouvel an 2017 ici, avec seulement huit gros sacs », se souvient attendrie la Canadienne.

Demande immense

C'est en cherchant à s'intégrer localement et à se rendre utile qu'elle découvre par hasard, au gré d'une simple recherche google, **SuperMamans**. « Je me suis inscrite immédiatement et deux jours plus tard, je bichonnais déjà ma première ma-

man... » En 2017, Annabelle devient coordinatrice lausannoise de l'association puis trésorière. C'est tout naturellement qu'elle reprend la présidence début 2024. « Notre association compte 1'900 bénévoles en Suisse romande. Notre budget annuel est de 40'000 francs et notre rêve serait d'étendre notre réseau à tout le pays, car la demande est immense. En y répondant en partie, nous apportons notre pierre à l'édifice commun tout en nouant au passage quantité de belles amitiés ! » souligne la bénévole qui donne aussi de son temps au

comité de l'école de musique de Prilly, commune où elle réside et chez Impro Suisse.

A côté de cela, Annabelle Franche travaille à temps partiel comme coordinatrice administrative de l'association Panmilar, laquelle propose des cours de préparation à l'accouchement à des parents non francophones et/ou migrants. Si vous êtes intéressés à rejoindre son équipe de **SuperMamans**, que vous soyez femme ou homme, sachez que vous serez les bienvenus !

L. Gr

www.supermamans.ch
www.panmilar.ch



En famille

PUB



acoustiquesuisse
auditionplus

Des aides auditives pour tous les budgets

ACOUSTIQUE SUISSE
Grand'rue 4
PULLY

ECHALLENS VISION C&K
Pl. des petites roches 3
ECHALLENS

PHARMACIE ARC-EN-CIEL
Centre Coop
ORON-LA-VILLE

☎ 021 728 98 01

Les lutins du Père Noël travaillent toute l'année pour les petits Vaudois



La fine équipe de «Solidarité Jouets», de g. à dr. : Cédric Clausen, José Vidal, Cleide Burdet et Thierry Baud.

BELLE INITIATIVE On a rencontré les lutins du Père Noël. Ils sont Lausannois et rendent les enfants heureux tout au long de l'année ! En ce mois de décembre, c'est le rush pour Thierry Baud, Cédric Clausen, José Vidal et Cleide Burdet. À cette période, ces quatre employés communaux du genre souriants et jusqu'à 22 autres personnes s'activent dans la caverne d'Ali Baba de plus de 1000 m² de «Solidarité Jouets» à la rue de Sébeillon 7. Et ce pour réceptionner, trier, réparer, nettoyer et reconditionner des milliers de jouets dans l'optique des fêtes de fin d'année notamment. Tous travaillent dur à faire sourire les petits vaudois défavorisés et ça fait plaisir à voir !

« À l'origine, le programme «Solidarité Jouets» est né en 1991 lorsqu'un responsable de la voierie a remarqué que beaucoup de jouets en bon état

étaient jetés avec les encombrants, rappelle Thierry Baud qui est là depuis le début de l'aventure et est devenu Docteur ès Playmobil depuis. La première année, nous avons récolté 80 palettes de jouets, preuve qu'il y avait de la demande ! » Et elle ne s'est plus tarie depuis. Bien au contraire ! Ainsi, en 2023, la fine équipe sauvait 28'000 jouets et cette année, elle en est déjà à plus de 34'000 ! Soit un potentiel de joies enfantines équivalant à deux bombes H...

Des centaines de peluches

Si les donateurs peuvent passer déposer ces articles devant leurs locaux, les bénéficiaires eux ne les reçoivent ou n'en profitent que via des partenaires professionnels tels que des services sociaux, des garderies, des infirmières scolaires, des centres EVAM ou encore des associations. Et ce pas seulement

à Noël mais bien toute l'année. « C'est déjà une telle logistique de gérer ces milliers de jouets qu'on pourrait difficilement se charger nous-même de la distribution », relève Cédric Clausen. Derrière lui, deux gigantesques casiers remplis de peluches attendent impatiemment leurs

futurs propriétaires. « Elles ont été récoltées lors d'un récent match du LHC », précise celui qui est logisticien de formation. Dans ces locaux très bien agencés, des personnes au chômage, à l'AI ou au bénéfice de l'aide sociale trient les jouets et les réparent dans le calme et l'application. C'est le cas de Patricia. La lumineuse trentenaire est du genre bricoleuse. Elle est chargée de réparer des voitures télécommandées. « J'adore découvrir comment marchent ces machines tout en imaginant le sourire des enfants qui les recevront en cadeau », explique-t-elle joyeusement.

Une véritable petite usine

« Ces personnes restent en général trois mois auprès de nous. C'est l'occasion pour eux de remettre le pied à l'étrier professionnel, voire social. Certains postes laissent une belle place à la créativité », explique José Vidal tout en recréant lui-même à partir d'un set Playmobil incomplet un set unique, original mais cohérent. Les pièces ont toutes



« On ne voit pas forcément les sourires des enfants qui recevront ces jouets en cadeau mais ils nous portent »



été désinfectées à l'alcool puis sont reconditionnées dans des sachets plastiques.

On est presque dans une petite usine. Laquelle produit des jeux pour les petits lausannois

et vaudois principalement. Les travailleurs bénéficient de l'aide d'une conseillère en insertion car Solidarité Jouets est un programme d'Emploi Lausanne, unité du Service du

travail qui propose des mesures d'insertion socioprofessionnelle pour les personnes à l'assurance chômage, au revenu d'insertion ou à l'assurance invalidité. Pour partici-

per à cette action solidaire, il est possible d'apporter directement ses sacs de jouets à Sébeillon (du lundi au vendredi 8h-12h / 13h-17h).

L. Gr

Notre cofondatrice Violette Tail lens prendra sa place



De g. à dr : Mme Tail lens, Mme Santos, Mme Walter et Mme Maulaz.

DISTINCTION Ce n'est encore qu'un projet mais il nous fait déjà chaud au cœur et a de très bonnes chances de se

concrétiser ! La Municipalité de Lausanne souhaite « rendre hommage à l'engagement visionnaire de Violette Tail lens »

qui a cofondé avec son mari Paul en 1949 et présidé pendant 20 ans l'Association populaire d'entraide familiale (APEF). Laquelle essaima ailleurs jusqu'à donner naissance à notre faîtière, l'entraide familiale vaudoise. Pour cela, les édiles projettent de baptiser la future place de quartier située au chemin de Montelly, devant le Centre de Vie Infantile (CVE) : Place Violette-Tail lens ! La proposition émane de l'association de quartier « Montelly vit ! ». « Ce projet s'inscrit dans l'engagement pris par la Municipalité de donner plus de place aux femmes dans l'espace public en (re)nommant 30 rues, places et parcs en leur honneur d'ici 2026. Cette action permet aussi d'inscrire leur contribution dans la mémoire collective », a

expliqué la municipale socialiste Florence Germond dans un courrier adressé à notre secrétaire générale et directrice Janick Chatelain. Ainsi, entre 2022 et 2024, le nombre de lieux nommés en l'honneur de femmes est passé de 3 à 22 en ville de Lausanne. Notons que Violette Tail lens (1912-2006), qui fut également la fondatrice de notre journal, avait été mise à l'honneur dans le livre « 100 femmes qui ont fait Lausanne » en 2021. Le projet de place a été annoncé officiellement le 21 janvier 2025 dans la feuille des avis officiels (FAO) et dans le quotidien 24Heures. Il sera en consultation jusqu'au 22 février prochain et la Municipalité prendra sa décision finale suite aux retours de la population.

L. Gr

Ces seniors qui aiment se baigner toute l'année

SANTÉ Nager dans le Léman, même en plein hiver, séduit un nombre grandissant de Vaudois. Parmi eux se trouvent beaucoup de retraités. Nous sommes allés à leur rencontre à Bellerive. Reportage.



Cela fait bien cinq ans que la baignade en eau froide devient tendance. Et les seniors ne sont pas les derniers à s'y essayer ! Ils représentent par exemple même un bon tiers des habitués qui s'offrent un petit plouf presque chaque jour dans le Léman du côté de Bellerive à proximité de la Voile d'or. Eric Winkelmann est du lot. Agé de 77 ans, l'astrologue collaborateur du JEF, a découvert les joies de la baignade en eau froide voici trois décennies via un copain, féru de la traditionnelle Coupe de Noël, course ludique organisée chaque fin décembre dans la rade de Genève.

« C'est excellent pour le cœur et je n'ai jamais souffert de la moindre grippe depuis », as-

sène joyeusement celui qui est aussi vice-champion du monde de trail 2023 catégorie 75 - 79 ans. Ici, beaucoup comme lui sont des sportifs. Et notre homme de s'immerger illico dans l'eau à 9°C. « C'est encore relativement "chaud"... Mais en dessous de 5 ou 6, c'est une autre histoire... Il faut s'immerger une fois par semaine si on veut tenir tout l'hiver », recommande-t-il tandis qu'autour de lui, les salariés venus sur leur pause de midi se rhabillent.

Une pratique addictive et méditative

Eveline, ostéopathe de 61 ans confirme. Elle a commencé à se jeter à l'eau hors-saison avant la crise du covid. « J'en

ai eu envie tout d'un coup. C'était fin septembre dans le lac de Neuchâtel. Et j'ai immédiatement attrapé le virus. Car cette pratique est addictive et méditative. Elle oblige à se centrer et détend énormément le corps mais aussi l'esprit. » La professionnelle de la santé ne recommanderait pas pour autant la chose à tout le monde. On sait notamment que les femmes enceintes et les personnes cardiaques seraient bien inspirées de s'abstenir. Il est aussi fortement déconseillé de pratiquer seul afin d'éviter la noyade en cas de malaise, chose qui fort heureusement ne survient quasiment jamais.

Rosemonde Rossel, adjointe de direction de 56 ans, nage

une fois par semaine dans le Léman et dans le bonheur. Elle a découvert ce « yoga du froid » à la suite d'un défi il y a deux ans et a converti une partie de ses collègues depuis. Deux l'ont d'ailleurs escortée aujourd'hui. « C'est une des rares choses qui permettent de se vider complètement la tête. Ça booste les endorphines et en même temps ça détend et met de bonne humeur », expliquent-elles à l'heure du thé post baignade. Un participant octogénaire parle carrément de « cure de jouvence qui réveille l'énergie vitale de l'organisme ».

La chose est-elle si difficile ? Pas vraiment d'après les habitués à condition d'y aller progressivement, de ne pas mouiller sa tête et rester dans l'eau plus d'une minute par degré. Il est recommandé aussi de garder un bonnet sur la tête car c'est par là qu'une grosse partie de la chaleur corporelle se dissipe. Nous finissons par nous immerger nous-mêmes. Même coiffés d'un bonnet et armés de puissantes respirations, pénétrer dans l'eau glaciale jusqu'à la taille jette déjà un sacré froid et y plonger ensuite jusqu'au cou « fouette » carrément !

Mais après deux minutes, la sensation de froid passe au second plan. Elle est chassée par un profond bien-être teinté de bonne humeur. Le retour à terre se passe bien. Le corps est rouge et les lèvres un peu bleutées mais nous n'avons pas froid. Le temps de s'habiller et de déguster un thé chaud, les frissons font leur retour. Ces phénomènes montrent que le corps tente de se réchauffer. Cela prendra quelques dizaines de minutes, mais les effets vivifiants et relaxants de cette baignade, eux, perdureront plusieurs heures. Le bonheur !



Bénéfique mais à ne pas prendre à la légère

Pratiquée sur une durée raisonnable et régulièrement, la baignade en eau froide renforce les systèmes immunitaires, vasculaires et neurovégétatifs et stimule la circulation sanguine, d'après le CHUV. Elle est également euphorisante et anxiolytique no-

tamment car elle stimule la production de dopamine, de sérotonine, d'adrénaline et d'endorphine. Elle est relaxante voire anti-inflammatoire mais est également efficace pour calmer rhumatismes et polyarthrites. Cerise sur le gâteau : elle permet de

garder une peau ferme et élastique. Attention cependant, la baignade en eau froide est déconseillée aux personnes sujettes à une pathologie cardiaque. Quant aux autres, s'ils s'y prennent trop brusquement ou en restant immergés trop longtemps, ils risquent

l'hydrocution ou l'hypothermie ! Un bon moyen de se familiariser avec le froid est de commencer tout simplement par petites doses sous sa douche matinale. La chose était d'ailleurs chaudement recommandée par certains grands Yogis. *L. Gr*

Je m'abonne au JEF



J'offre un abo au JEF



Ces liens vous amènent directement sur les pages abonnements de notre site.

Vous désirez vous abonner au JEF

Je désire souscrire un abonnement d'un an au «JEF», CHF 25.- / 6 numéros par an.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'un an au «JEF», CHF 25.- / 6 numéros par an.

(Merci de remplir la première partie pour adresse de facturation).

à Mme/M. Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Lieu, date _____ Signature _____



Bulletin à renvoyer à : Entraide familiale vaudoise • avenue de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Les ados et l'excès de réseaux sociaux...

SANTÉ PSYCHIQUE Une enquête journalistique du New-York Times et une récente étude scientifique de The Lancet tirent la sonnette d'alarme : de nombreux jeunes vont mal. Explications



« À quoi ça ressemble d'avoir 13 ans de nos jours ? » C'est sur cette question simple que The New-York Times (NYT) s'est penché. Sa réponse tient dans une enquête édifiante, publiée en septembre 2023, mais encore accessible en ligne. Nous en résumons ici les grandes lignes mais surtout les enseignements qu'on peut en tirer car ils sont susceptibles d'intéresser les nombreux parents que nous comptons dans notre lectorat. Son titre ? « Being 13 ». Soit « Avoir treize ans ». Une année durant, les journalistes mandatés par le NYT se sont penchés en profondeur sur Anna, London et Addi. Soit trois adolescentes américaines de cet âge, originaires du Michigan, du Colorado et du Maryland, et considérées comme représentatives de leur géné-

ration. Et ce principalement en scrutant la place et l'impact massif qu'avaient les réseaux sociaux dans et sur leur vie. Le constat n'incite guère à l'optimisme béat trop souvent en vogue dès qu'il s'agit de numérisation du monde.

Rôle important des réseaux sociaux

Ce travail de fond est d'ailleurs parti d'un constat simple, fait fin 2021, par Jessica Bennett. La rédactrice en cheffe du prestigieux quotidien new-yorkais s'était alors étonnée de voir s'accumuler les articles de presse pointant du doigt la mauvaise santé mentale des adolescents et plus particulièrement des adolescentes de son pays. Leurs parents soupçonnaient que les réseaux sociaux, avec leurs normes de

beauté enfermantes, les comparaisons et jugements déléterés qu'ils charrient inmanquablement, ne jouent un rôle central dans ce phénomène. Mais ce n'était là qu'une hypothèse. Cette longue enquête en immersion plus tard, semble être bien plus que cela tant le temps passé par ces jeunes immergés en somnolence dans la virtualité des réseaux est excessif. Notons que 13 ans est l'âge légal à partir duquel les Américains peuvent se créer des comptes sur des réseaux tels qu'Instagram ou TikTok. « N'est-ce pas bien trop jeune ? » s'interrogent nombre de parents.

« Notre reportage est nuancé et complexe, et ce n'est pas aussi simpliste que de dire que les téléphones et les réseaux

sociaux sont tous mauvais ou tous bons », tempère Jessica Bennett presque effrayée par le panorama mis à jour par ses enquêteurs. Mais la réalité brute ressortant de leur travail factuel reste cependant que, pour beaucoup de jeunes Américains, les réseaux se sont imposés comme un prisme incontournable, omniprésent et par nature déformant de décryptage de la réalité. Et leur téléphone portable sont devenus pour eux comme un prolongement d'eux-mêmes pavant par là même la voie à leur hypothétique future implantation que les tenants de « l'homme augmenté » et du transhumanisme appellent de plus en plus ouvertement de leur vœux.

Une « galère » pas virtuelle

Ce triste constat n'épargne malheureusement pas leurs homologues suisses. Pourtant, on connaît de longue date, nombreuses études scientifiques à l'appui, l'impact négatif d'un excès d'écran sur les cerveaux en général et sur les cerveaux immatures en particulier... Ils encouragent à une certaine passivité, confortent dans ses petites certitudes par la « magie » des algorithmes, pousse au triomphe de l'émotionnel sur le rationnel. Le tout dans une forme d'addiction qui ne dit pas son nom. Normal d'ailleurs car ces outils ont été pensés pour cela, selon des techniques éprouvées issues des neurosciences et flirtant parfois dangereusement avec l'ingénierie sociale. Bref, à l'heure des réseaux sociaux omniprésents, avoir 13 ans semble être une sacrée « galère »... pour les principaux concernés mais aussi pour les adultes qui les aiment, à commencer par leurs parents !

L. Gr

En déclin depuis 20 ans !

SANTÉ PSYCHIQUE En août dernier, *The Lancet*, prestigieuse revue scientifique médicale britannique faisant autorité dans son domaine, publiait un article fleuve de 44 pages consacré à la santé mentale des jeunes. Son constat était alarmant : à travers le monde, elle est en déclin depuis au moins deux décennies ! «C'est le problème de santé publique le plus grave que nous ayons. Si la détérioration rapide se produisait dans n'importe quel autre domaine de la santé, comme le diabète ou le cancer, les gouvernements prendraient des mesures drastiques», dénonçait Patrick McGorry, le psychiatre Australien qui avait dirigé l'étude lors de sa publication. Selon ses recherches, les problèmes de santé mentale représenteraient au

minimum 45% de la charge de morbidité chez les personnes de 10 à 24 ans. Pourtant, seuls 2% des budgets mondiaux de la santé y sont consacrés. Le rapport indique également que même dans les pays les plus riches, moins de la moitié des besoins dans ce domaine sont satisfaits. Au rayon des causes, le Professeur McGorry pointe du doigt : l'anxiogène changement climatique, les perspectives d'emploi, les réseaux sociaux et l'usage immodéré des écrans, le néolibéralisme selon lequel tout est marchandise, l'individualisme et la concurrence qui détruisent les liens sociaux, érodent les services publics et donnent du pouvoir à des industries et des entreprises nuisibles ou encore les inégalités intergénérationnelles.

Le gymnase de La Cité cherche des familles d'accueil



Dans le cadre de ses programmes d'échanges et de mobilité, le Gymnase de La Cité cherche activement des familles d'accueil pour des gymnasiennes et gymnasiens italiens depuis janvier 2025 et pour une

durée de 5 mois. Un dédommagement de 180 fr. par semaine est prévu pour le logement et les repas (demi-pension la semaine et pension complète le week-end).

Contact Gymnase : 021 316 35 35
Communiqué

DANS LE RÉTRO Ces savoureuses lignes, parues dans notre édition de septembre 1981, montrent que notre journal savait déjà se saisir de sujets de société. Quitte à les traiter sous la forme de billet d'humeur bien troussé et n'ayant pris que peu de rides dans le cas de celui-ci...

VÉCU Alcool et statistique du quotidien

Le journal est replié. Au fond du tiroir. Les chiffres, les pourcentages, les faits divers, les pays en tête de, au fond de la mémoire. On va parler du fléau.

Les copains qui se perdent ne savent plus compter. Ils ne savent plus parler. Ils ne tirent pas fierté d'être dans la rubrique des faits divers. Ils nagent dans un fleuve à 12°. Les souvenirs émergent. C'est aujourd'hui.

Lui, par exemple, est tranquille, déjà loin. Il attend. Quand je le vois, il s'arrête parfois. Par bribes, il raconte. Trente-sept ans. Deux yeux ternes et rouges. La peau grise. Les cheveux gras; voûté, décharné. Il sait déjà tout: malade, chômeur, vagabond, foutu, fini. Dites, Monsieur, pourquoi tu bois? Un million de fois la même question, un million de fois la même genèse, mais chaque fois c'est toujours la plus grande détresse. Ce copain-là ne parle pas métaphysique, ni de «spleen», ni du mal de vivre, il ne se prend pas la tête entre les mains sur un rocher qui domine la mer, il était mécano, elle sommelière. C'est dans la rue, à côté. Ils travaillaient dur, se voyaient, s'aimaient ou peut-être pas, vivre ensemble c'est déjà énorme. Et pas question de savoir si c'était la bonne vie. C'était comme ça, point. Quand elle est partie, tout est parti. «Alors, je n'arrête pas de penser à quoi ça sert le boulot, pour qui, pour quoi, rentrer seul parler avec la télé, j'embrasse qui?» Et quand il songe à une autre qui viendrait, il y a le miroir qui lui fait des pieds de nez.

Et quand il m'a dit en pleurant vraiment: «Si je la rencontre j'arrête», c'était tellement banal que j'ai eu envie de courir au coin de la rue pour la lui chercher.

J'en connais d'autres. Ceux-là impardonnables, j'en suis sûr. Qui ont le culot de noyer leur tristesse alors qu'ils ont tout. Il n'est pas permis d'avoir haleine mauvaise et main qui tremble quand on est enseignant, et qu'on a charmante épouse et bambins. Il est déjà au bout. Il ne sait pas pourquoi. Il a mal, il ne sait pas où. Il a peut-être froid, il a peut-être peur, il a des peut-être plein la tête. Il a le verre inexplicable. Il dit souvent: «les boiseries ici, on dirait un paquebot.» La mer mousse dans sa septième chope. Mais il pleure quand même, il tend les mains. Il connaît l'ennui, profond comme cinq décis. Il rêve, il bafouille. Pour se consoler, il m'affirme que les princes donnent des soirées qui leur donnent envie de se noyer dans le whisky.

Morale, jugement, lâcheté, faiblesse, tout peut toujours se dire, l'anathème ronronne, le désespoir rôde.

Tous bien assis, un matin, à côté de nous, ils vous diront que la citronnade ne ramène pas la tendresse. On peut fouiller les buffets de gare deuxième classe.

Serge Gafsou.

Un podcast qui donne la parole aux seniors

Le podcast « Si tu savais » est né du désir d'entendre les seniors partager leur vécu et le regard qu'ils portent sur les événements marquants de leur parcours de vie. Dans les neuf premiers épisodes, ils parlent des différentes facettes de l'amour.



Mehregan Joseph de Pro Senectute Vaud enregistrant un épisode du Podcast « Si je savais ».

Pro Senectute Vaud qui produit ce podcast avec le soutien de l'Etat de Vaud dans le cadre de sa politique de la vieillesse Vieillir 2030, vise à déconstruire certains clichés trop souvent attribués aux seniors et à rapprocher les générations. D'une vingtaine de minutes chacun, ces épisodes donnent la parole à des seniors du canton de Vaud (lire l'encadré) et s'adressent à toute la population.

Mehregan Joseph, vous avez mené et enregistré ces neuf conversations avec des seniors. Pourquoi produire un tel podcast ?

« Si tu savais » vise à lutter contre l'âgisme et briser certains clichés encore parfois attribués

aux seniors. Pro Senectute Vaud souhaite valoriser les seniors et leur donner davantage de place et de visibilité dans l'espace public et dans l'univers audio. Ces récits authentiques parlent de résilience, en nous rappelant que nous faisons toutes et tous face à des difficultés sociales, culturelles, économiques ou relationnelles et, que les seniors, avec leur expérience de la vie, représentent une ressource précieuse, qui peut inspirer tout un chacun dans la gestion de son parcours au quotidien.

Comment avez-vous vécu l'enregistrement de ces témoignages intimes ?

C'était à chaque fois un moment fort pour moi car nous avons abordé des sujets

très personnels. Même si je connais très peu les personnes, l'enregistrement nous rapproche. Dans la plupart des cas, elles ont très vite oublié le micro et parlé librement. Chacune de

ces rencontres est une porte qui s'ouvre sur une histoire de vie unique.

Qui est votre audience ?

Nous communiquons au sujet du podcast via les réseaux sociaux, car nous ciblons en particulier les adultes et jeunes adultes. Nous le relayons aussi auprès de nos partenaires et via notre réseau. Et bien sûr nous invitons les auditrices et auditeurs à le partager avec leurs proches.

Est-ce que d'autres épisodes suivront ?

Oui ! Je me réjouis des prochains épisodes dans lesquels nous aborderons des sujets en lien avec le rapport au corps. Je pense par exemple au témoignage de François, qui a connu une période de dépendance à l'alcool et qui est maintenant abstinent depuis plus de 30 ans. Cet épisode a été diffusé fin janvier. Ensuite, nous publierons un nouvel épisode chaque mois.

Retrouvez ces témoignages sur Spotify, Apple podcasts ou sur le site Internet de Pro Senectute Vaud :

<https://vd.prosenectute.ch/fr/qui-sommes-nous/podcast-Si-tu-savais.html>

« Si tu savais » : 9 épisodes sur le sujet de l'amour

Ils s'appellent Elisabeth, Sasha, John ou Minouche. Sous pseudonyme ou non, ces seniors ont accepté de raconter des moments forts et intimes de leur existence :

Jeannette 75 ans : « Être célibataire par choix »

Elisabeth, 90 ans : « Être proche aidante pour un mari souffrant d'Alzheimer »

Pi-Mi, 78 ans : « Education protestante et coming-out »

Jacqueline, 74 ans : « Amour interculturel et vivre après le deuil »

Sasha, 72 ans : « L'intimité après un cancer de la prostate »

Monique, 74 ans : « Grand amour et handicap de la vue »

Magali, 76 ans : « Travail du sexe et dignité »

Minouche, 75 ans : « Joie de vivre et indépendance »

John, 81 ans : « En amour depuis plus de 50 ans »

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges jusqu'en avril

Vendredi 7 mars à 11h30

repas confectionné par les chefs.

Mardi 11 mars à 11h30

repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs (Italie).

Et le même jour à 14h30, rendez-vous écriture avec un atelier de Pro Senectute (Sur inscription).

Jeudi 13 mars à 14h30

L'apremi-club pour training mental.

Jeudi 20 mars à 14h30

AVIVO—groupe jeux de cartes et divers.

Dimanche 30 mars à 11h30

Repas dominical et loto.

MamansCadeau recherchées, partout en Suisse!

La mission de SuperMamans est d'offrir un soutien ponctuel à toutes les familles. Notre réseau de bénévoles offre cet appui gratuitement par l'apport d'un repas et d'un moment de discussion. Tu veux créer un réseau autour de toi pour préparer ton post-partum ou nouer des liens amicaux dans ta région ? Tu aimerais t'investir bénévolement quand tu le souhaites ? Nous te proposons de cuisiner un repas pour une famille et de faire de nouvelles rencontres. Tout le monde est bienvenu !

Inscriptions:

<https://supermamans.ch/mamancadeau/>
secretariat@supermamans.ch ou Tél. 078 227 54 13

PULLY-PAUDEX-BELMONT

Grande braderie de printemps à Paudex

La traditionnelle braderie de l'Association d'entraide familiale de Pully Paudex Belmont (AEF) aura lieu

le mercredi 2 avril

à la salle communale de Paudex de 10h à 17h.

Cette grande vente d'occasions permet aux membres de notre association de vendre ou de donner habits et chaussures de saison, vélos et trottinettes pour enfants, rollers (au printemps), jouets, jeux, livres d'enfants, CD, DVD, et tout ce qui peut trouver une place dans notre bric-à-brac.

Elle permet à chacun de venir acheter ces objets à petits prix et de partager un moment convivial à la buvette.

Fonctionnement de la braderie : les membres de l'association sont invités, le jour précédant la vente de 16h à 20h, à déposer leurs articles, déjà munis de leur étiquette cartonnée, dont le prix de vente est convenu d'un commun accord. Le lendemain, une vente publique a lieu et, le soir, les dépositaires viennent retirer leur argent (moins une commission) et reprendre les invendus. Les articles restants et offerts comme dons sont répartis entre différentes œuvres de bienfaisance. Le bénéfice de ces journées est versé sur un compte pour aider ponctuellement des familles de notre association.

EFV

Fin de collaboration

Notre collaboration avec la régie publicitaire de Saripress SA, d'un commun accord, s'est terminée fin 2024. Et ce après une année test plutôt fructueuse. Nous remercions Monsieur Gérard Fridez de nous avoir fait bénéficier de son expérience. En cette période difficile pour la presse écrite, sa société, qui publie principalement l'hebdomadaire L'Echo, a choisi de reconcentrer ses forces sur le marché publicitaire alimentant son propre magazine.

PAROLE AU LECTEUR

Avec mon épouse Isabelle, nous sommes de fidèles lecteurs du journal de l'Entraide Familiale depuis trois décennies. Nous avons beaucoup apprécié l'évolution du journal ces dernières années, en particulier pour les portraits que chaque numéro contient dorénavant, sous forme de Grande Interview. Ces interviews sont passionnantes et inspirantes. Je pense que cette rubrique a clairement augmenté le taux de lecture de votre journal (peut-être le savez-vous déjà).

François Pilet, Vouvry

Coups de cœur

culturels



UN CRI DU COEUR ET DE RÉVOLTE

Noir en couleurs de Licia Chery

Il s'agit de l'histoire de la traite des noirs qui remonte sur plusieurs siècles, l'orientale, puis l'Atlantique, cette dernière traitant de l'esclavage des africains et de leur émigration forcée vers les Caraïbes, ici en particulier vers Haïti. Il a été beaucoup écrit sur cette violence mais ce qui rend ce récit particulièrement prenant c'est qu'il s'agit des ancêtres de l'auteure. On peut voir dans le regard de Licia en page de couverture la souffrance vécue par ses ancêtres réduits en esclavage en toute impunité au nom du profit dans les cultures du coton, du tabac, de la canne à sucre, mais restés courageux, combattifs, résilients. L'esclavage a été aboli, puis toléré, même par des personnages haut placés et glorifiés, puis définitivement aboli. Au bout du combat de ses aïeux la pétillante Licia Chery est fière de ce qu'elle est, et on ne peut qu'espérer que les discriminations pour cause de couleurs de peau disparaissent à jamais.

Françoise Doutré-Roussel
Editions Favre,
ISBN 9782828919269, 2021, 25 fr

UNE SAGA ITALIENNE

Le soleil des Scorta de Laurent Gaudé

Parce qu'un viol a fondé leur lignée, les Scorta sont nés dans l'opprobre. À Montepuccio, leur petit village d'Italie du sud, ils

vivent pauvrement, et ne mourront pas riches. Mais ils ont fait vœu de se transmettre, de génération en génération, le peu que la vie leur laisserait en héritage.



Et en dehors du modeste bureau de tabac familial, leur richesse est aussi immatérielle qu'une expérience, un souvenir, une parcelle de sagesse, une étincelle de joie. Ou encore un secret. Comme celui que la vieille Carmela - dont la voix se noue ici à la chronique objective des événements - confie à son contemporain, l'ancien curé de Montepuccio, par crainte que les mots ne viennent très vite à lui manquer. Ce roman profondément humaniste, nous plonge dans l'histoire de cette famille de 1870 à nos jours et à laquelle chaque génération, chaque individu, tente d'apporter, au gré de son propre destin, la fierté d'être un Scorta. Le tout dans les paysages arides du sud de l'Italie écrasés par le soleil, qui a aussi façonné les hommes qui les habitent. Une très belle histoire sacrée prix Goncourt 2004.

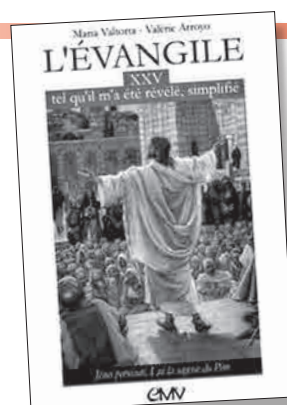
Eric Favre

Editions J'ai lu,
ISBN 9782290078129
2017, 10 fr. 50

UNE ŒUVRE GIGANTESQUE

L'évangile tel qu'il m'a été révélé de Maria Valtorta

Cette énorme série de livres est totalement fascinante ! Je m'y suis attelé voici quelques années dans une version pourtant expurgée des longues descrip-



tions et comptant pourtant plus d'une trentaine de tomes. Ces ouvrages décrivent avec précision les visions des évangiles que la grande mystique catholique italienne Maria Valtorta (1897-1961) aurait reçues puis qu'elle a couchées, sans aucune rature par écrit dès 1943, dans des cahiers « sous la dictée du Saint-Esprit » d'après ses dires. Dans ces lignes, on redécouvre les évangiles dont chaque page est racontée en peut-être vingt fois plus long. Le tout sans qu'aucune contradiction n'apparaisse avec le message original mais qu'au contraire, quantité de détails viennent mettre en relief sa profondeur. L'ouvrage fut en son temps mis à l'index par le Vatican qui y voyait « Une Vie de Jésus mal romancée », avant d'en être sorti. Depuis, des scientifiques se sont penchés sur les centaines de détails géographiques, historiques ou encore astronomiques figurant dans ces tomes et, incroyable mais vrai, tous se sont révélés rigoureusement exacts !

Laurent GRABET

UN JEU GUERRIER

« Changers ! » de Johannes Krenner et Markus Slawitschek

Tu aimes les jeux de bataille et de deck ? Dans ce jeu, tu seras servi ! Arriveras-tu à engager une équipe de rêve pour battre ton adversaire ? A toi requins, krakens et dragons ! Chacun reçoit un jeu de cartes, se place d'un côté du tapis, sa pioche face cachée. Et prêt pour la bataille !

On retourne ses cartes et le plus haut score remporte le drapeau. Les cartes battues se mettent de côté du tapis. Et l'on recommence... le premier à remplir son côté du tapis ou à ne plus avoir de combattants a perdu la manche. Celui avec le plus de trophées gagne le jeu. Au fil des manches, enrôler d'autres guerriers avec différents pouvoirs afin d'avoir un meilleur deck. Pour 1 à 8 joueurs dès 8 ans.

Karine Richard

Ludothèque Le Potiron, Renens.



Les + du JEF

Ces dernières semaines, nous avons aussi parcouru et apprécié deux livres que nous vous recommandons. Il s'agit de « Monarques, les corbeaux et les renards » de Guillaume Plassans et de Rom Montalban, un roman graphique époustoufflant, à la fois poétique et innovant, autour de la célèbre fable de La Fontaine (Editions Helvetiq) et de « Au nom de l'Amour » de Carlos Koplowitz. Soit le récit d'un père qu'un divorce ultra conflictuel et de fausses accusations ont conduit en prison loin de sa fille unique. Innocenté par la justice, le Vaudois a su trouver la force de se reconstruire. Aujourd'hui, il renoue des contacts avec son enfant. Une incroyable histoire de résilience ! Les deux premiers lecteurs à nous en faire la demande avec leur adresse postale à :

leplusdujef@efvaud.ch
recevront gratuitement un de ces livres.



En cuisine avec Catherine

Les Bao buns, des petits pains briochés asiatiques

Comme énoncé à la fin de ma recette du « pulled pork » de notre dernier numéro, voilà la recette des « bao buns », son accompagnement idéal.

Ingrédients pour 4 petits pains :

5 gr. de levure sèche, 175 ml. d'eau tiède, 250 gr. de farine, 1 c. à c. de sel, 10 gr. de sucre glace tamisé.

Préparation :

Dans un plat, diluer la levure avec l'eau tiède et 125 gr de farine, ajouter le sel et le sucre glace. Mélanger puis ajouter les 125 gr. de farine restant. Pétrir la pâte obtenue quelques minutes et former 4 boules d'égale dimension. Les déposer ensuite sur du papier sulfurisé, les aplatir légèrement, puis les recouvrir d'un torchon. Les laisser lever 2 heures à température ambiante, les cuire ensuite à la vapeur durant 12 minutes. Inciser les pains et les farcir de l'effiloche préparé au préalable. Vous pouvez accompagner vos « bao buns » d'un céleri rémoulade. Bon appétit !



Le billet d'humeur d'Eric Favre

Un immense merci à nos soignants !

Je viens de passer quelques jours à l'hôpital d'Yverdon-les-Bains et cette expérience m'a inspiré ce billet que j'aimerais vous partager. On a beaucoup entendu parler du personnel soignant durant une certaine période... On a fait beaucoup de bruit, on a tapé sur des casseroles, on a applaudi chaque soir... Il était en première ligne, il a reçu le soutien mérité de toute la population. Malheureusement ce ne fut pas suivi d'effets sur ses conditions de travail. Mais il est resté présent, fidèle au poste, à ses valeurs et à ses convictions

malgré tout. Et il continue maintenant à administrer chaque jour les soins que nécessite l'accompagnement des patients qui lui sont confiés, à distribuer à chaque instant, généreusement, gracieusement un médicament qui lui est propre, qui n'a pas besoin d'être pris en charge par la LAMAL et qu'il remet facilement sans ordonnance, son rassurant sourire. Pour ce médicament-là, qui fait un bien fou et qui adouci notamment notre séjour, il mérite un IMMENSE MERCI.

Eric Favre

Solutions Jef N° 6/24

Prochaine parution
le 28 avril 2025

Délai pour vos annonces :
le 7 mars 2025

N'oubliez pas d'aller
visiter notre site :
www.efvaud.ch 

1	5	7	8	3	4	6	2	9
8	6	9	2	7	5	4	1	3
4	3	2	1	6	9	5	8	7
7	4	8	6	1	3	2	9	5
2	9	3	4	5	8	1	7	6
5	1	6	7	9	2	3	4	8
3	2	5	9	4	7	8	6	1
9	8	1	5	2	6	7	3	4
6	7	4	3	8	1	9	5	2

PUB



Nous sommes à vos côtés.
Surtout en cas de pépin.

Hilson Ferro, Chef d'agence
M 079 595 62 83, hilson.ferro@mobiliere.ch

Agence générale Lausanne-Nord vaudois
Philippe Paillard
mobilier.ch/lausanne-nord-vaudois

la Mobilière

Des mots bien sentis

Sur l'espérance

“Le réel quelquefois désaltère l'espérance. C'est pourquoi, contre toute attente, l'espérance survit.”

René Char, poète français (1907-1988)

“Vivre, c'est espérer et attendre.”

Etienne de Senancour, écrivain français (1770-1846)

“L'espérance est le songe d'un homme éveillé.”

Aristote, philosophe grec (-384-322)

“L'espérance est un risque à courir.”

Georges Bernanos, écrivain français (1888-1948)

“Il y a en chacun de nous des calculs que nous nommons espérance.”

Platon, philosophe grec (-428-347)

“L'héroïsme est contagieux ; l'espérance aussi.”

Georges Martin, écrivain canadien

“Le drame réel et insoutenable est que la femme épouse l'homme en espérant qu'il va changer, et il ne change pas, alors que l'homme épouse la femme en espérant qu'elle ne changera pas, et elle change.”

Jean Dion, chroniqueur et écrivain canadien (1949)

impresum

JEF - Journal de l'EFV

Editeur : Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • CH-1005 Lausanne
Tél. 021 341 90 71 / CCP 10-24624-7

Abonnements : Tél. 021 317 51 64
1 an (6 numéros de 16 pages)
Membres individuels : CHF. 25.-
Membres collectifs cotisants : s'adresser aux associations.

Rédaction : Laurent Grabet
Journaliste • 079 317 53 61
laurentgrabet@hotmail.com

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : **4'700 exemplaires**

Impression :
PCL Print Conseil Logistique SA
Rue du Marais 17, C.P. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Lire notre grande interview pages 1-3.

Prochaine parution

28 avril 2025

Délai d'envoi à la rédaction :

7 mars 2025

Rédaction : Laurent Grabet Journaliste
079 317 53 61 • laurentgrabet@hotmail.com

Comité de rédaction :

Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-Lyse Guignard

Secrétariat général :

Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Sudoku (réponse au prochain numéro)

				7	3			
7	2	4						
	8	3		4				5
			3	8			4	
		2	4		9	1		
	3			2	7			
3				6		5	7	
						3	6	8
				1	3			

PUB

**Votre publicité dans le JEF ?
L'endroit idéal pour votre communication...**

Publié six fois par année (entre février et décembre), le Journal de l'EFV «JEF» compte 4'000 abonnés. Soit env. 10'000 lecteurs par numéro ! En y publiant une annonce publicitaire, vous vous assurez une belle visibilité.

Dès CHF 180.- pour une annonce de 1/8 de page et des tarifs dégressifs dès la seconde publication. (Demandez nos différents formats et tarifs possibles).

Pour plus de renseignements, contactez-nous par email : pubjef@efvaud.ch