

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'entraide ne fait pas de bruit mais tant de bien !

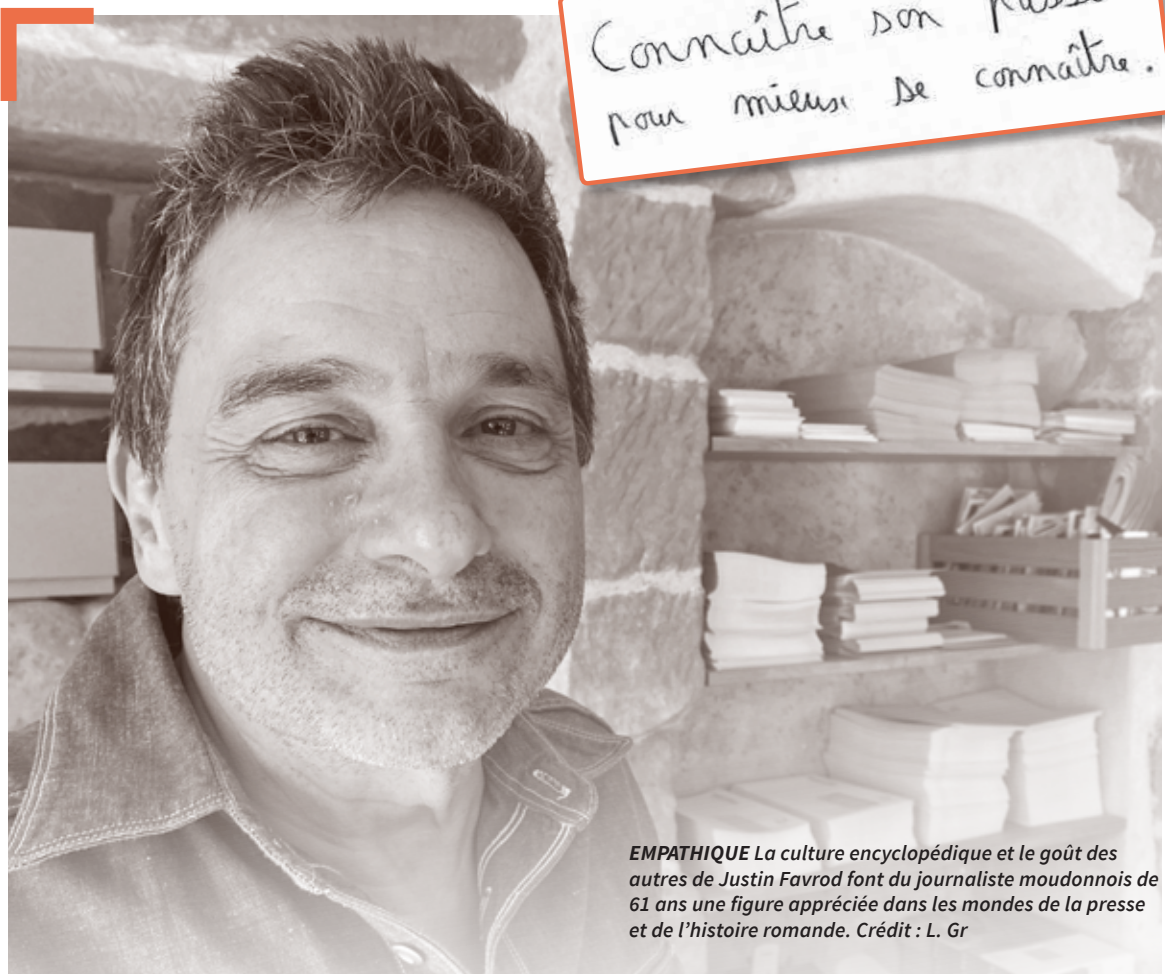
« Le bruit ne fait pas de bien, et le bien ne fait pas de bruit. » Cette citation de François de Sales colle à merveille avec la belle mission que s'est fixée l'association SuperMamans que nous avons suivie sur le terrain (lire notre reportage en page 5). Aux Informations, on nous parle en boucle depuis des mois de guerre et de rumeurs de guerre. Cela prend énormément de place dans les esprits, génère énormément d'anxiété chez beaucoup et encore plus de division. Des belles bonnes actions comme celles concrétisées au quotidien par les bénévoles de SuperMamans comme par nous autres simples privés, on en entend en revanche trop rarement parler. Elles font peu de bruit mais pourtant tant de bien tissant du lien social et nourrissant ce besoin d'entraide présent dans le cœur de chaque Homme! Les grands hommes qui nous dirigent, eux, font beaucoup de bruit mais de loin pas toujours autant de bien qu'ils le pourraient. Nous avons peu de prises sur eux mais beaucoup sur nos réalités quotidiennes et ce sont elles qu'il nous appartient donc d'embellir et de bonifier. Cela n'a l'air de rien mais c'est déjà énorme. Car, comme le rappelle le Dalai Lama : « La paix n'est pas quelque chose qui vient de l'extérieur. C'est quelque chose qui vient de l'intérieur. Quelque chose qui doit commencer au-dedans de nous-même et que chacun a la responsabilité de faire croître en lui afin que la paix demeure générale à l'extérieur ». C'est très juste et c'est précisément ce que contribuent à faire des associations telles que SuperMamans et l'Entraide familiale vaudoise en général.

Laurent Grabet, rédacteur responsable du JEF

LA GRANDE INTERVIEW

de Justin Favrod, historien, journaliste et co-fondateur du magazine *Passé Simple*

« Ma destinée est de faire passer le savoir »



EMPATHIQUE La culture encyclopédique et le goût des autres de Justin Favrod font du journaliste moudonnois de 61 ans une figure appréciée dans les mondes de la presse et de l'histoire romande. Crédit : L. Gr

Justin Favrod a le regard tendre et malicieux de l'intellectuel un peu dans la lune qu'il est parfois. Mi-mars dernier, l'historien et journaliste nous a reçus dans sa belle demeure du XIII^e siècle de la vieille ville de Moudon à l'occasion d'un anniversaire qui lui tenait très à cœur. Celui de *Passé Simple*, le magazine de vulgarisation historique romand. Le Vaudois de 61 ans l'a fondé fin 2014 avec son épouse Christine Mercier. Dix ans et 102

numéros plus tard, leur magazine est toujours bien là, « comme prévu et espéré », et le duo en vit grâce à la fidélité de 4'120 abonnés. C'est un succès dans le secteur de la presse papier dont on annonce la mort

avec une insistance grandissante depuis presque 30 ans ! Et cette aventure, comme toutes celles qui y ont mené, n'a pas été exempte de jolis moments d'amitié, d'entraide et de partage. Interview.

les forts de ce numéro

05 bichonnage émouvant par SuperMamans	07 Portrait de John Rizzo au SAF Morges	13 Les news des associations	15 Hommage au regretté Eric Muller
--	---	--	--

Interview

Quelle enfance avez-vous eue ?

Je suis né un 17 décembre. Soit en plein cœur de la Fête des Saturnales, le jour des fous chez les Romains, qui me passionneront tant par la suite. J'étais le petit dernier d'une famille de trois frères. Eux sont respectivement devenus infirmier en psychiatrie et musicien. Notre père Charles-Henri était le fils d'un marchand de vin montreuisien. Il fut un journaliste indépendant spécialiste notamment de la décolonisation. C'est lui aussi qui fonda le Musée de la photographie de l'Elysée, entre autres. Notre mère Marguerite était issue d'une famille d'intellectuels protestants neuchâtelois. Nous avons d'ailleurs eu plusieurs pasteurs dans la famille. Mon grand-père maternel Samuel se destinait lui-même à cette voie mais il a découvert à l'issue de ses études de théologie qu'il n'avait plus la foi. Tout au moins pas celle de la religion officielle... Alors, il est devenu mathématicien et professeur au gymnase.

Pour vous, ce grand-père fut aussi et surtout une figure masculine et paternelle très importante. Expliquez-nous !

Mon père était souvent absent car il faisait un peu passer son métier avant tout le reste. Mon grand-père a donc comblé ce vide avec bienveillance. C'était un homme d'un autre temps, qui avait eu 18 ans en 1900. Pour lui, l'éducation passait par l'étude du latin et du grec. À 11 ans, il m'a dit: « As-tu lu Plutarque ? Car tout honnête homme se doit de l'avoir lu ! » Ce fut un tournant. Déjà, je devorais un à un et dans l'ordre alphabétique de manière compulsive les volumes de l'immense bibliothèque de mes parents, et Plutarque m'était inconnu. Je l'ai donc découvert avec émerveillement. Cet historien gréco-romain raconte les vies des grands personnages par des anecdotes sa-

voureuses et des citations percutantes. Il rend l'histoire vivante, accessible et plaisante.

Quelles valeurs vous ont transmises ce grand-père iconique et vos parents ?

L'importance du savoir « inutile » ! Connaître l'art, l'histoire ou la littérature était central et valorisé chez nous. À côté de ça, nous étions bien incapables de planter un clou (rires). On cultivait le goût du passé avec en filigrane cette idée que le vieux est beau et que le beau est vieux. Le

sir. Je me demande d'ailleurs souvent ce que je serais devenu si mes parents n'avaient pas eu les moyens de me payer les écoles privées de Pierre Viret et de Champittet...

Grâce à cela, vous avez pu vous lancer dans des études supérieures...

J'ai étudié l'histoire antique et la philologie classique à l'Unil. Soit l'étude des textes anciens. Rentrer dans la tête d'auteurs, nés parfois 2500 ans avant moi, et comprendre leur manière de ré-

temps que nous vivons actuellement pourrait peut-être y ressembler un peu...

Comment de là, avez-vous intégré le monde du journalisme ?

À la fin de mes études, je n'ai pas trouvé d'emploi pendant 18 mois. Je me suis alors occupé de mon fils d'un premier mariage, Samuel, qui venait de naître. À la fin de 1995, une place de journaliste stagiaire a été mise au concours à la radio suisse romande (RSR). Je suis allé aux dif-



DUO Avec son épouse Christine Mercier dans leur domicile-bureau du vieux Moudon.

château dans lequel nous vivions à Saint-Prex était d'ailleurs presque comme un musée rempli d'objets d'un autre âge. Ma mère m'a transmis un peu de son sens de l'humour. Elle était très spirituelle, tendance piquante. Du genre à ne jamais résister à décocher un bon mot. Elle l'a d'ailleurs fait jusque sur son lit de mort...

Malgré ce terreau très fertile, vous étiez loin d'être un bon élève. Pourquoi ?

À l'école, j'avais plein de copains mais c'était effectivement la catastrophe. J'étais ascolaire. J'ai par exemple raté quatre fois mon examen d'entrée au collège ! J'étais un peu à côté. Un peu « dys » probablement... Et dans le système scolaire de l'époque, ceux qui n'entraient pas dans le moule cognitif peinaient à réus-

fléchir m'a fasciné. J'étais rempli d'admiration. Une cure intensive de modestie. Nous vivons aujourd'hui une époque qui aime à croire que le passé est dépassé et que la modernité le surpasse. Il me semble qu'on en est souvent loin.

Comment la passion de l'histoire vous-a-t-elle happé ?

Si je m'étais écouté à l'époque, je serais devenu professeur de latin dans une université. Mais une place d'assistant auprès de Pierre Ducrey, alors recteur de l'Université et professeur d'histoire ancienne, s'est libérée. C'était une occasion qui ne se refusait pas. J'ai rédigé une thèse sur les Burgondes. Un peuple peu étudié qui a marqué en Suisse actuelle la transition entre l'Antiquité et le Moyen-Âge. Le

férentes sélections le cœur léger, car sans attentes ni illusions. Finalement, j'ai été retenu. Mais la radio n'était pas ma place. Imaginer tous ces gens qui m'écoutaient derrière leur poste me terrorisait... J'ai donc bifurqué dans la presse écrite en intégrant la rubrique vaudoise de la Gazette de Lausanne et du Journal de Genève et ce fut le bonheur. Là, j'étais dans mon élément. Cela m'a aussi guéri de quelques illusions. Etant de sensibilité de gauche, j'imaginais que mes employeurs libéraux allaient être des cyniques alors qu'au contraire, leur culture d'entreprise était empreinte de beaucoup de respect et d'humanité. On disait de ce journal que c'était un journal de vieux fait par des jeunes, d'hommes fait par des femmes et de droite fait par des gens de gauche et c'était en

bonne partie exact (rires). À la mort du Journal de Genève en 1998, j'étais si malheureux que j'ai refusé d'intégrer Le Temps. Et c'est alors que Roger de Diesbach m'a embauché pour fonder la rubrique vaudoise de La Liberté.

Y-a-t-il de l'entraide et de la solidarité dans le monde très concurrentiel du journalisme ?

Beaucoup. On y trouvait une camaraderie qui rappelait un peu celle connue à l'armée. On travaillait tard et énormément. On se serrait les coudes. On vivait



quasiment ensemble et cela créait de belles amitiés. Les journées étaient extrêmement stressantes et enthousiasmantes. Il y avait beaucoup de pâte humaine. Vivre une élection cantonale presque de l'intérieur, par exemple, c'est intense !

En 2001 pourtant, vous quittez ce monde pour devenir conseiller de Charles Favre puis de Pascal Broulis. Qu'avez-vous retenu de cette longue « parenthèse » politique de 8 ans ?

Découvrir de l'intérieur le monde politique a été passionnant. J'ai découvert les coulisses du pouvoir et c'est là que mes supputations de journaliste politique passées se sont heurtées au principe de réalité. J'ai compris qu'il y a finalement plus de hasards et de ratages que de grandes intrigues et des tactiques en politique.

Cela a probablement rendu mes couvertures journalistiques fu-

tures moins trépidantes mais plus proches de la réalité (sourire). Dans l'administration, j'ai trouvé bien plus de serviteurs de l'Etat engagés, habités par le bien commun, que de ronds de cuir blasés. Les amitiés étaient profondes. C'était amusant aussi par exemple de découvrir que les mêmes adversaires qui se déchiraient à la tribune du Grand Conseil allaient ensuite bien souvent boire des verres ensemble juste après...

C'est là aussi que vous avez fait la connaissance de votre épouse...

Oui. Christine travaillait au Département vaudois de l'économie et moi aux Finances. On s'est bien trouvé. Christine et moi, nous nous complétons à merveille. Elle est à l'aise avec tout le monde. Dans notre belle ville de Moudon, elle connaît beaucoup de gens quand je suis plus en retrait. Elle est précise alors que je suis souvent approximatif. Mais elle est surtout spirituelle et romanesque. Sans elle, jamais notre magazine Passé Simple n'aurait vu le jour, ni ne serait viable.

Comment est née cette aventure, qui a célébré récemment son 100^e numéro et qui compte plus de 4000 abonnés ?

J'étais de retour dans le journalisme à 24 Heures mais le rachat de ce titre par les Zurichois de Tamédia a péjoré nos conditions de travail. J'en arrivais parfois à devoir couvrir des faits divers ce qui ne correspondait pas à ma personnalité. Un jour, j'ai entendu à la radio une interview d'Isidore Raposo, fondateur du journal « La Région Nord-Vaudois » qui faisait ce pronostic : « Deux types de journaux survivront aux métamorphoses du monde de la Presse : les très locaux et les très spécialisés ! » Cela a ravivé en moi un vieux projet : celui de fon-

der une publication et d'y vulgariser pour un grand public l'histoire romande et ses kyrielles de petites histoires.

En apparence, ce statut d'entrepreneur semblait ne pas être taillé pour l'intellectuel que vous êtes. Mais les apparences étaient une nouvelle fois trompeuses...

Lancer ce magazine de niche a été un acte de foi. La plupart des spécialistes que nous avons consultés nous avaient promis un échec. Au départ, on avait calculé qu'il faudrait 3000 abonnés pour en vivre mais on n'avait pas pensé aux frais généraux qui représentaient un quart de dépenses en plus... Heureusement, car sinon, jamais on ne se serait lancés... Nous avons appris de nos erreurs et dix ans après, cela fonctionne toujours. On ne roule pas sur l'or mais cela marche grâce à la fidélité de nos 4'120 abonnés et à l'enthousiasme de nos contributrices et de nos contributeurs. On ne compte pas nos heures mais c'est un bonheur de pouvoir se sentir à la bonne place ! C'est la constante qui relie les différentes activités que j'ai exercées dans ma vie, faire passer le savoir.

Tout comme les membres de nos associations, vous avez aussi toujours accordé beaucoup d'importance au bénévolat...

Effectivement. J'œuvre au comité du Musée Eugène Burnand, grand peintre vaudois, originaire de Moudon. Comme citoyen de cette ville, je trouve normal et important de donner un peu de mon temps à la communauté. Jusqu'en 2022, j'ai aussi collaboré à Connaissance 3, l'université des seniors. Je donne aussi du temps à l'Association pour l'histoire vaudoise, à la Société d'histoire de la Suisse romande ou encore au Musée historique de Lausanne.

Nous traversons des temps troublés au cours desquels l'histoire est souvent convoquée et pas toujours avec pertinence. Qu'est ce que cela vous inspire ?

Cela m'attriste mais ne m'étonne pas tellement. Depuis toujours, l'histoire a été instrumentalisée à des fins politiques ou de propagande. Avec sa dotation horaire dérisoire, l'enseignement de l'histoire est méprisé mais en même temps, on s'en réclame lorsque cela arrange nos visées idéologiques... De nos jours, l'ambiance est passionnelle plus que rationnelle et peu propice au débat d'idées. Nous sommes peut-être dans une de ces périodes de transition qu'on ne veut ni considérer ni comprendre en profondeur sur le moment. Seul le recul historique permettra de saisir vraiment tout cela.

L. Gr

www.passe-simple.ch

SA VIE EN 10 DATES

1963 Naissance à Lausanne.

1982 Etudes puis thèse en Histoire ancienne à l'Unil.

1994 Naissance de son fils Samuel.

1996 Journaliste à la rubrique vaudoise du Journal de Genève et de la Gazette de Lausanne.

1998 Fonde la rubrique Vaudoise du grand quotidien fribourgeois La Liberté.

2001 Travaille à l'Etat de Vaud comme adjoint puis comme collaborateur personnel du conseiller d'Etat vaudois Pascal Broulis.

2010 Chef de la rubrique vaudoise puis responsable de la politique vaudoise à 24 Heures.

2014 Cofonde avec Christine Mercier le magazine Passé Simple.

2015 Mariage avec Christine Mercier.

2025 Passé Simple célèbre ses 10 ans avec un 100^e numéro spécial consacré aux 750 ans de la Cathédrale de Lausanne.

Un communiqué de presse pour nous faire connaître

À l'occasion de la semaine des entraides et de la Fête des entraides qui la clôturera, l'EFV a rédigé un communiqué de Presse qui sera transmis aux médias et aux divers acteurs concernés. Voici l'essentiel du texte qui le constituera :

Du 6 au 13 septembre prochain, 26 associations membres de l'Entraide familiale vaudoise iront à la rencontre de la population, un peu partout dans le Canton à l'occasion de la **Semaine des Entraides**. Des portes ouvertes, des stands d'information, des cours, des magasins de seconde main, des jeux... Les Vaudoises et les Vaudois, jeunes, moins jeunes et âgés, seuls ou en famille, pourront une semaine durant, découvrir la large palette d'ac-

tivités proposées par les différentes associations membres de l'Entraide Familiale. « Cette semaine de rencontres met en lumière le travail que toutes nos associations et leurs bénévoles investissent avec générosité depuis des années au service des habitantes et habitants du canton de Vaud, de 0 à 100 ans, explique Janick Chatelain, directrice de l'Entraide familiale vaudoise. L'entraide est notre valeur cardinale car elle permet de soutenir chaque personne

en renforçant les liens des uns aux autres... jusqu'à déplacer des montagnes. La partager directement avec la population au cours de cette semaine est pour nous une occasion privilégiée de la mettre une fois de plus en pratique ». Toutes les manifestations sont gratuites et en accès libre. Le programme complet sur www.efvaud.ch/semaine

turera en apothéose par une magnifique Fête des Entraides qui se déroulera le samedi 13 septembre de 15h à 18h (Portes 14h30) à la Maison Pulliérane (Rue de la Poste 1, 1009 Pully). « Organiser une fête, se retrouver et aller à la rencontre du public est très important pour nous, souligne Jean-Marc Chevallaz, président de l'Entraide familiale vaudoise. Cela permet de célébrer les liens et le soutien mutuel qui existent entre les individus ». Musique, visites de stands, humour et verre de l'amitié seront au programme de cette Fête gratuite et ouverte à tous, petits et grands sans inscription. Programme complet sur www.efvaud.ch/fete

Et ce n'est pas tout. Cette semaine des Entraides se clôturera

Charaf Abdessemed
- AtlasCom médias

Une footballeuse inspirante



LE SUIVI Licia Chery, notre grande interviewée de notre numéro de février ne manque ni de projets ni d'enthousiasme. Début mars dernier, la trentenaire genevoise en a concrétisé un de plus. Il s'agit de la sortie par sa maison d'édition Visibles de la bande dessinée biographique « Coumba Sow, pour l'amour du foot ». Laquelle revient sur l'itinéraire de cette jeune Suisse passionnée qui rêvait de deve-

nir footballeuse professionnelle dans un univers où les stéréotypes sont très présents et qui y est finalement parvenue malgré les préjugés et les obstacles. « Son parcours, marqué par les doutes mais aussi les victoires, est une véritable leçon de courage et de persévérance et une source d'inspiration », assène joyeusement Licia Chery.

L. Gr

www.leseditionsvisibles.com

PUB

Découvrez le magazine g^{éné}rations



- ✓ 11 Magazines papier + 1 supplément jeux
- ✓ Accès illimité E-paper + Archives
- ✓ Option audio sur les articles en ligne
- ✓ Accès complet au contenu numérique
- ✓ Chaque mois des concours et jeux

Papier & Numérique

Offre découverte
3 mois **Fr. 20.-**

Découvrir toutes nos offres sur generations-plus.ch/découvrir

Nous contacter : 021 321 14 21
abo@generations-plus.ch



g^{éné}rations
Magazine romand & indépendant

Au cœur d'un « bichonnage » poignant



Faire fleurir du lien social

Les deux femmes ont 20 ans d'écart mais un même vécu de mère en commun. Entre elles, le courant passe bien et leur communication s'avère immédiatement simple et profonde à la fois. « Ces échanges avec des mamans relève véritablement de l'entraide dans le mesure où elles se font à double sens et que chacun en ressort avec quelque chose de positif », relève Annabelle Franche. Il n'est pas rare aussi que ces contacts débouchent sur des amitiés ou simplement des moments d'échanges informels plus tard lorsque maman bichonnée et maman cadeau tombent l'une sur l'autre par hasard au supermarché ou ailleurs. « En cela, nous faisons véritablement fleurir du lien social ! », conclut joyeusement Annabelle Franche. Notons que son association recrute toujours des « Mamans cadeau » pour aller soutenir des mamans demandeuses et que les papa sont eux aussi les bienvenus...

L. Gr

www.supermamans.ch

L'ACTIVITÉ Flora s'accroche à son sourire doux et à celui rayonnant de sa petite Olivia, née en décembre dernier. Cette jeune maman de 30 ans bénéficie depuis peu des « bichonnages » de l'association SuperMamans, laquelle a intégré notre faitière lors de notre dernière assemblée générale et que nous vous présentions dans le dernier numéro de 2024. En cet après-midi de fin février, la fraîchement résidente de Bussigny ouvre sa porte pour la cinquième fois à une bénévole de l'association. Aujourd'hui, c'est Annabelle Franche, Présidente de l'association qui se coule à nouveau avec plaisir et doigté dans son rôle de « Maman cadeau » (lire son portrait dans notre numéro de février).

Une maman en deuil

La Québécoise de 49 ans a des centaines de bichonnages à son actif. Aujourd'hui, elle est venue avec une quiche aux légumes « testée et approuvée par mes enfants », précise-t-elle en souriant et de délicieux muffins à

l'orange. « C'est ce que l'on a mangé et concocté ensemble hier soir et on en a simplement fait une bonne portion de plus », précise la quadragénaire. Mais ce que la bénévole amène surtout avec elle, c'est son écoute et son sens de l'empathie. Flora apprécie. C'est aussi pour cela qu'elle a décidé de bénéficier de l'aide des SuperMamans. La jeune mère traverse en effet une phase extrêmement difficile de sa vie. Le 7 septembre dernier, son compagnon Cédric Carrard est décédé subitement d'un arrêt cardiaque sur un terrain de football. Le Vaudois de 33 ans a laissé derrière lui beaucoup d'amis et de tristesse mais surtout sa femme et le bébé à venir qu'ils attendaient tant ! Alors pour la petite Olivia, Flora, qui est infirmière au CHUV, s'efforce de tenir le cap. « Certains soirs, j'aurais pu me contenter d'un quignon de pain et aller me coucher tant j'étais fatiguée », se souvient la trentenaire qui en est à sa cinquième visite d'une SuperMamans. « Ces bénévoles sont prévenantes. On

discute beaucoup. On se sent écoutée. Un jour, j'aurai envie de rendre un peu de ce qu'elles m'ont donné », explique-t-elle. Sa fille sort juste de sa sieste. Annabelle Franche la dorlote un moment. « Si on fait ça, c'est quand même aussi pour sniffer de la tendresse de bébé », commente en riant la Canadienne.



Un beau témoignage qui en dit long sur la médecine

SANTÉ Quand notre rédacteur en chef m'a demandé si je pouvais sortir de la trame habituelle de mes coups de cœur et rédiger un véritable article, j'ai d'abord hésité. Mais lorsque j'ai pris connaissance du sujet et que j'ai commencé la lecture de cet ouvrage, j'ai immédiatement été convaincu. J'ai été littéralement aspiré et inspiré. Le Dr. François Pilet est un médecin généraliste, aujourd'hui à la retraite qui, pendant plus de 40 ans, a exercé sa vocation au profit de centaines de patients. Vu d'aujourd'hui, c'est un médecin « à l'ancienne » que respectueusement on appelait « Docteur ». Il était à l'écoute, savait regarder et surtout voir ses patients, car dans un regard il voyait bien plus que ce que les mots peuvent expliquer. Il dit d'ailleurs : « un visage peut-il mentir » ? Son rôle de médecin de famille a été pour lui une source inépuisable d'émerveillement. « À commencer par le miracle quotidien de la vie, de la naissance, si émouvante, à la mort si étrange qui ouvre sur l'inconnu »... Il raconte également le cas d'une patiente qui a renoncé à poursuivre sa relation avec un jeune médecin qui ne la regardait pas, les yeux rivés sur l'écran de son ordinateur. Il n'a jamais hésité à se déplacer à domicile, il était disponible quasiment 24 h sur 24 et 7 jours sur 7. Il dit d'ailleurs, avec tendresse, que son épouse « a biffé très tôt de la liste des menus familiaux les soufflés au fromage et autres recettes qui ne supportent pas d'attendre ».

Il s'interroge sur les développements technologiques, tout

en reconnaissant que l'émergence de nouveaux « outils » apporte des solutions, facilite les interventions, soulage le personnel. Cependant, l'apparition de robots appelés à remplacer les humains dans les soins, notamment aux personnes âgées, en dit long sur la disparition d'un autre sens, le toucher qui reste un repère important. Je vous citerai un exemple personnel : ma maman, au fil des ans, est devenue complètement non voyante suite à une maladie dégénérative qui l'a handicapée pendant plus de 30 ans ; sa cécité progressive lui avait permis de développer ses autres sens, notamment, le toucher et l'ouïe ; elle nous reconnaissait mon frère et mes sœurs, au son de notre voix, au rythme de notre démarche et elle aimait à nous toucher, à nous sentir. Elle percevait ainsi nos émotions, nos sentiments. D'où aussi l'importance des liens familiaux pour soutenir les malades, les accompagner parfois même jusqu'au départ de leur dernier voyage.

Epoque hyperactive

Il constate aussi l'évolution des modes de vie de notre époque hyperactive, en stigmatisant le fait que « l'homme moderne connaît les loisirs, mais ne connaît plus le repos ». Durant toutes ces années d'activité le médecin de Vouvry (VS) a défendu une médecine humaine. Il se soucie de l'avenir de la médecine de proximité. Existe-t-il encore des médecins qui se déplacent au domicile de leur malade ? Il dénonce une administration sans cœur retranchée derrière ses règlements, multipliant les embûches

lorsqu'on a recours à ses « services ». Il a mis en garde les politiciens sur les différentes menaces qui planent sur le métier. Si l'on voulait établir un lexique des qualificatifs qui décriraient la personnalité du Dr. Pilet on peut sans hésiter citer, l'empathie, le respect, le regard, l'écoute, la dignité, la connaissance, la reconnaissance, l'amitié, l'amour, la tendresse, le partage, le don de soi et j'en passe.

Pénurie de généraliste

Il s'interroge également sur le manque de médecins généralistes qui commence à se faire sentir dans certaines régions. Cette pénurie naissante dirige de plus en plus les malades vers les services d'urgence des hôpitaux, qui à leur tour se voient débordés. Que restera-t-il de la dignité humaine « quand le dernier des Mohicans de la médecine générale aura disparu... » ? La France parle de « déserts médicaux » liés à cette pénurie qui déjà frappe certains départements.

Ce texte est tellement prenant, que lorsque on l'a entamé, on ne peut plus le lâcher, il décrit avec une grande pudeur, une empathie sans borne, mais aussi avec humour, les souffrances endurées par ces êtres à qui il a choisi de consacrer sa vie. Et en guise de conclusion je reprendrai une citation de sa fille Isaline s'adressant à son père : « Si l'action habituelle d'un médecin et de soigner les corps, tu as compris l'importance d'épauler les âmes, tu as écouté, regardé, rassuré, informé, admiré, remercié ; tu as cru en eux, tu as vu leurs forces, tu t'es

battu à leur côté pour qu'on les respecte, tu as apaisé des familles, semé du dialogue, accompagné des naissances et des renaissances ». Que dire de plus, et il serait un peu réducteur et superficiel de ne voir dans cette « confession » que les souvenirs d'un médecin de campagne pour résumer une carrière si intense, si pleine de chaleur humaine, de passion et de compassion ; il suffit de voir la couverture de son livre pour comprendre immédiatement la grande bonté qui émane de lui. Et sans l'avoir connu, je dirai un grand merci au Dr. François Pilet pour son témoignage que je vous invite à lire sans réserve.

Eric Favre



Note :

Des regards et des maux
François Pilet
éditions Favre 2025
ISBN 9782828922382, 24 fr

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

Un gros bosseur qui ne manque pas d'endurance

LE PORTRAIT Bosseur. L'adjectif pourrait avoir été inventé pour **John Rizzo**. En mai 2024, le Jurassien de 53 ans remplaçait Marie-Christine Michel à la tête du Service d'Aide Familiale de Morges et environs (SAF). Sacré défi que celui de succéder à cette figure de l'organisation, laquelle y a tant donné de sa personne quatre décennies durant ! Mais ce père de trois enfants de 13, 15 et 20 ans a de la ressource et son curriculum vitae étoffé a su le démarquer des autres candidats au poste.

Un CV étoffé

Le quinquagénaire est né en 1972 à Boécourt (JU) puis a grandi à Genève de ses 6 à ses 16 ans avant de revenir dans le Jura. De ses parents, actifs dans l'hôtellerie-restauration, il a hérité du goût du travail et d'une belle endurance pour l'abattre efficacement. Jeune homme, après un apprentissage d'employé de commerce, il a enchaîné sur un CFC de Cafetier-restaurateur par goût comme par tradition familiale. Après dix années comme restaurateur, il a bouclé à 28 ans un cursus à l'école hôtelière de Genève devenant ainsi cadre en gestion hôtelière.

Avec son épouse et amour de jeunesse d'origine polonaise Krystyna, connue alors qu'elle était sommelière dans l'établissement de ses parents, le Jurassien a ensuite repris la gestion du camping TCS et de son restaurant à Delémont. « C'était du 7 jour sur 7 et 16 heures de travail par jour... », se souvient-il. C'est en 2011 que le couple s'installe à Morges où la reprise du camping local de 200 emplacements lui tend les bras. C'est



là, d'ailleurs que les Rizzo font la connaissance de Marie-Christine Michel, laquelle y a un emplacement à la belle saison. Il y restera jusqu'en 2021.

Avec l'aide précieuse de sa prédécesseure

Entre temps, notre homme avait aussi officié deux années durant comme inspecteur au bureau des marchés et des manifestations de la ville de Lausanne. Au SAF, la première année est dense mais se passe bien. Accompagné avec bienveillance par sa prédécesseure, devenue une amie et qu'il tient à remercier « pour son aide précieuse », le Jurassien apprend les ficelles du métier. Et il y en a beaucoup puisqu'il a six activités, 35 employés et 80 bénévoles sous ses ordres ! (lire ci-dessous) Soit une véritable PME qu'il faut faire tourner avec efficacité et humanité ! Mais il s'agit là encore de deux qualités parfaitement dans les cordes de

John Rizzo.

« Je me suis toujours investi à 100% dans mes différents postes. J'aime les challenges et celui-ci est porteur de sens puisque l'on travaille dans et pour l'humain ce qui est très gratifiant », confie le quinquagénaire en souriant. « Je suis de nature serviable et empathique et cela m'a toujours été très utile dans ma vie professionnelle », remarque aussi ce catholique qui confie prier quotidiennement. Sur son rare temps libre, le directeur du SAF aime courir et randonner dans la nature en famille. Vous avez dit « endurant » ?

L. Gr

Une association très dynamique

Le SAF de Morges est sans doute l'une des associations les plus dynamiques de notre organisation. Fondée en 1957, elle propose aujourd'hui six activités. Soit par ordre d'importance : les repas chauds à

domicile (quelques 56'000 ont été distribués dans les 22 communes adhérentes en 2024), le Centre de rencontre de Coufaloup 4, la Soupe pour tous, la ludothèque, le magasin de seconde main La Trouvaille (seule activité bénéficiaire) et enfin Déch'Aid qui consiste à aider des personnes âgées à évacuer leurs déchets encombrant moyennant 50 francs symboliques par année. Le SAF parvient à mener à bien ses missions d'utilité publique riche en liens sociaux grâce aux généreux soutiens financiers de la ville de Morges, de la Fondation de La Côte pour l'aide et les soins à domicile, du Centre social régional Morges-Aubonne-Cossonay, de l'ensemble hôtelier de la Côte, de la Société coopérative d'habitation et de la Fondation de Beausobre et Jayet. Qu'ils en soient tous remerciés », conclut John Rizzo.

www.safmorges.ch

Une conférence fertile sur les adolescents

PARENTALITÉ La conférence sur le thème « adolescents – connexion et collaboration » du 5 mars dernier, organisée par l'Entraide Familiale de St-Prex en collaboration avec Céline Claessens de Céline Coaching, a offert aux parents des clés essentielles pour renforcer leur connexion et leur collaboration avec leurs adolescents. Ce fut une soirée riche en échanges et en outils concrets pour mieux comprendre cette période de transition, souvent marquée par des incompréhensions et des tensions au sein des familles. Pourquoi est-il parfois si difficile de dialoguer avec son adolescent ? La conférence a permis d'apporter des réponses en s'appuyant sur des références solides, telles que les travaux de Daniel Siegel, qui compare le cerveau de l'adolescent à un chantier en construction, en pleine restructuration, ce qui explique leurs réactions parfois imprévisibles. De plus, les 7 besoins fondamentaux définis par Michel Fize ont été abordés

afin de mieux comprendre ce qui est essentiel pour un adolescent : besoin de confiance, de dialogue, de sécurité, d'autonomie, de responsabilités, d'affection et d'espoir.

Des outils concrets pour une meilleure connexion

Afin d'aider les parents à tisser une relation de confiance avec leur adolescent, plusieurs outils ont été présentés et expliqués en détail : L'écoute active : apprendre à accueillir la parole de son adolescent sans jugement, en reformulant ses propos pour vérifier la compréhension et montrer un réel intérêt ; Exprimer clairement ses attentes : au lieu d'imposer des règles de manière autoritaire, il est préférable d'expliquer ce que l'on attend de l'autre ; Le message « je » : plutôt que d'accuser ou de blâmer, il est préférable d'exprimer ses ressentis et besoins sans mettre l'autre sur la défensive ; La réunion familiale : mettre en place un espace de parole régulier où chaque membre de la famille

peut exprimer ses besoins, proposer des solutions et participer à la prise de décision ; Les jeux (coopératifs) : utiliser le jeu pour renforcer les liens et travailler la collaboration au sein de la famille.

Favoriser la coopération au quotidien

La conférence a également mis en lumière des stratégies pour encourager la collaboration avec les adolescents, qui ont besoin de se sentir impliqués et respectés dans les décisions familiales : Offrir des choix : responsabiliser les adolescents en leur donnant la possibilité de choisir dans un cadre défini ; Éviter le chantage : plutôt que d'utiliser des sanctions ou des menaces, utilisez le mot « quand » dans votre formulation ; Adopter une posture de curiosité : poser des questions ouvertes, chercher à comprendre leurs besoins ; garder son focus : se concentrer sur l'objectif à long terme plutôt que sur des détails conflictuels ; s'accorder entre parents : assu-

rer une cohérence éducative et éviter les contradictions qui peuvent créer de la confusion chez l'adolescent ; utiliser la réunion familiale : impliquer toute la famille dans la prise de décisions importantes afin de renforcer l'engagement et le respect mutuel.

Un grand merci à toutes les personnes présentes pour leur participation active et leurs partages d'expériences. Ces outils sont des premières pistes pour avancer ensemble et renforcer le lien avec nos adolescents. Parce qu'être parent n'est pas toujours simple, mais qu'on peut être accompagné !

Pour aller plus loin, Céline Claessens de Céline Coaching reste disponible pour accompagner les familles dans cette belle aventure qu'est la parentalité :

celine.claessens@gmail.com
079 524 86 56

Entraide Familiale
St-Prex • Etoy • Buchillon

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

Je m'abonne au JEF



J'offre un abo au JEF



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

Le témoignage fort et pudique d'une mère en deuil

RÉSILIENCE En perdant sa fille unique en octobre 2022 suite à un accident de voiture, Ania Bloch a connu l'horreur. Aujourd'hui, la Lausannoise poursuit son deuil habitée d'une belle leçon de vie... Témoignage.

Ania et Eva étaient indissociables comme seules peuvent l'être une mère et sa fille de 9 ans dont la relation avait été trempée dès l'origine dans l'amour inconditionnel et la présence consciente l'une à l'autre... Mais un funeste jour d'octobre 2022, Eva a été victime d'un grave accident de la route en Bourgogne avec son papa alors qu'elle se rendait dans sa famille. Quinze jours après, au CHUV, ses parents n'avaient d'autre choix que de la débrancher. Aujourd'hui, Ania Bloch, 47 ans, essaye de « mettre du sens là où il n'y en a pas » tout en esquivant le piège récurrent de ces « si » qui torturent. La Lausannoise incarne la résilience même si ce n'est évidemment pas facile tous les jours.

Une boîte à livres

Aujourd'hui, dans son quartier de Sévelin au 4c de l'avenue du même nom, une boîte à livres pas comme les autres témoigne d'Eva, cette petite fille si éveillée, si lumineuse et si empathique qui adorait la vie et la lecture. « Cette cabane est un prétexte à parler avec les parents et les enfants qui s'arrêtent là, confie la quadragénaire. J'y organise parfois des lectures (ndlr : une se déroulera le mercredi 21 mai à 17h. Un apéritif suivra). Elle me sert de support pour évoquer Eva et ça me fait du bien. C'est souvent pour moi une manière de dire à ces gens sans vraiment le leur dire: profiter les uns des autres... » Eva adorait lire. Elle avait appris quasiment toute

seule à seulement 4 ans. « Elle lisait des histoires aux voisins avec une joie des mots contagieuse. C'était magique. Mais je continuais malgré tout à lui lire des histoires tous les matins avant l'école. C'était notre petit rituel... »

La petite fille était « une enfant plus que désirée », arrivée sur le tard, à l'issue d'un long processus d'insémination artificielle. Ania Bloch et son ex-mari l'avait accueillie comme un cadeau inespéré. Aujourd'hui, avec le soutien de son compagnon, des deux grands enfants du papa d'Eva et de ses amis, la quadragénaire parvient à cultiver « une sorte de gratitude » d'avoir pu partager neuf années aux côtés de sa fille. « Jamais je n'aurais imaginé pouvoir tenir encore debout après la mort de ma fille unique... » lâche la Lausannoise. Bien sûr la colère et la révolte viennent aussi la visiter. « "Pourquoi moi ? Pourquoi notre famille ?"... Ce sont des questions que je me pose souvent... Le matin, je me réveille tremblante mais j'arrive à tenir en restant dans l'action ».

Une leçon de vie

Ania Bloch est reconnaissante d'avoir pu dire au revoir à sa fille. « Je lui ai dit : "grâce à la science, tu as pu venir au monde mais hélas, la science a ses limites". On ne communiquait plus qu'avec les yeux car Eva était cassée à l'intérieur notamment au niveau de sa moelle épinière. Je lui avais lu plusieurs histoires sur le deuil alors à l'heure dite, on a imaginé ensemble le chemin. Une

barque, une rivière à traverser, des animaux à nos côtés et une lumière tout au bout. Je lui avais dit : "mais je ne pourrai pas faire tout le voyage avec toi." Elle est partie apaisée dans mes bras. Son visage d'ange rayonnait. » De ce 31 octobre 2022, Ania Bloch a ramené un souvenir et un conseil : « Parfois en prenant le bus avec Eva, on croisait des parents vissés sur leur natel alors qu'ils étaient avec leurs enfants à peine sortis de l'école. Ils ne se disaient rien et ça la désolait... Soyez com-



plètement là pour vos enfants au moins à certains moments. La vie est si fragile...»

L. Gr

« Mettre du sens à de tels deuils constitue une grande aide »

L'association Arc-en-Ciel, fondée voici 35 ans, aide les parents ayant perdu un enfant à se reconstruire. Anne-Catherine Baudin qui anime, son groupe de parole lausannoise, un jeudi soir par mois, rappelle que ces drames restent tabous: « Le sol se dérobe sous nos pieds. Les manières de le vivre sont très variées tout comme les situations et selon les personnes : mort en bas âge, suicide, maladie, accident. « Il n'y a pas de schéma type pour traverser cette épreuve mais pouvoir parler à des proches ou avec des gens d'un groupe d'entraide est une grande aide. On se sent porté et moins seul. Cela demande toutefois déjà d'avoir fait un bout de chemin. Parler de lui dans un groupe de parole, permet de redonner une place à l'enfant disparu. C'est souvent réconfortant mais aussi confrontant car il faut aussi accueillir sa colère et sa révolte ainsi que le chagrin des autres. Cela prend

toujours du temps d'accepter. Il faut apprendre à vivre avec et il n'y a malheureusement pas de baguette magique pour cela. La blessure sera toujours là. Donner du sens en concrétisant un projet (de marque de vêtement) comme le fit à l'été 2023 la maman d'Isaac (ndlr : un ado lausannoise de 15 ans décédé dans un accident de la route en 2023 à Savigny) aide à se reconstruire ». Citons aussi en l'association Zoé 4 Life, qu'avaient lancé les parents de la petite Zoé, décédée d'un cancer en 2013. « Lorsque l'on traverse de telles tragédies, peu de gens comprennent ce que l'on vit. Certaines remarques peuvent même plus blesser qu'aider comme le fameux : "il faut tourner la page et avancer !" Aux proches, je conseille donc simplement d'être là et à l'écoute ou prêt à soulager ceux qui sont dans le deuil par des actes concrets du quotidien ».

www.association-arc-en-ciel.ch

L'Avivo lutte contre le non-recours aux prestations sociales

PRÉCARITÉ En Suisse, 14% des retraités vivent dans la précarité, 200'000 seniors vivent en dessous du seuil de pauvreté (ndlr : qui est d'un peu moins de 2'600 fr par mois) et 100'000 autres ont tout juste ce qu'il faut pour vivre, selon les estimations de Pro Senectute. Dans notre pays, 15,7% des personnes de plus de 65 ans ne touchent pas les prestations complémentaires alors même qu'elles y auraient droit. Ce constat alarmant n'est pas nouveau mais l'association Avivo Vaud et le canton ont décidé de s'en saisir en concrétisant l'an dernier le projet de lutte contre le non-recours aux prestations sociales. « C'est une nécessité de soutenir les plus pauvres et les plus précarisés et restaurer ainsi toute leur dignité », assène Béatrice Métraux. L'ancienne conseillère d'Etat vaudoise (législature 2012-2022) préside désormais la section vaudoise de l'Avivo et co-préside cette association à l'échelle suisse en compagnie de son ancienne collègue Anne-Catherine Lyon.

Prendre les futurs bénéficiaires par la main

Selon elle, le constat est le même partout en Suisse : « Presque 250'000 personnes vivent sous le seuil de précarité dans notre pays et auraient donc droit aux PC ou à des subsides. Et parmi elles, on trouve une grosse proportion de seniors. Ce non recours s'explique de plusieurs manières : la méconnaissance de ses droits ou des circuits administratifs les ouvrant, la crainte de voir sa demande rejetée, la peur infondée pour les étrangers de se voir retirer son permis de séjour s'ils demandent de l'aide, la crainte

d'être mis à nu par l'administration ou encore parfois la barrière de la langue. Notons aussi que ce sont parfois les familles qui s'opposent à une demande de subsides car une part de ces montants peuvent dans certains cas devoir être remboursés à la mort du bénéficiaire... »

L'Avivo est aux premières loges pour faire bouger les choses. Une de ses spécialités reste en effet de remplir la déclaration d'impôts des seniors. Elle en traite ainsi pas moins de 7'000 chaque année entre janvier et juin dans une de ses 200 permanences du canton de Vaud. « C'est là que nos taxateurs bénévoles se rendent immédiatement compte de qui a droit aux prestations sociales ou non. Nos deux responsables de projet professionnels, spécialistes des assurances sociales, aident ensuite les personnes concernées à remplir le dossier de demande et les accompagne physiquement à l'agence d'assurances sociales concernée », résume Béatrice Métraux. À partir de ce mois d'avril, des séances d'information seront organisées un peu partout dans le canton.

Neuchâtel plus social

L'Etat de Vaud a soutenu le projet à hauteur de 54'000 fr en 2024 et donnera autant cette année. L'Avivo a sollicité divers mécènes, tels que la LoRo ou la fondation Leenaards, pour compléter son budget. « Cette initiative de lutte contre le non-recours aux prestations sociales permet aussi au canton de procéder à une analyse financière et qualitative de la situation », souligne Béatrice Métraux. La Verte de 69 ans rappelle que dans certains cantons, à l'exemple de celui de Neuchâtel, la détec-

tion des personnes éligibles aux aides sociales se fait automatiquement lors du dépôt de la déclaration d'impôts. Ce n'est malheureusement pas le cas sur Vaud où la chose a été refusée par deux fois au Grand Conseil. La dernière fois, c'était l'an dernier. Une majorité de députés vaudois avaient alors estimé que la responsabilité individuelle de chacun devait primer en la matière. Mais, la peur de voir les finances cantonales subir une importante perte financière n'était pas absente non plus du raisonnement...

L'Avivo le déplore. « C'est un mauvais calcul, car donner aux gens l'aide à laquelle ils ont droit a aussi des effets bénéfiques sur leur santé physique et psy-

chique tout en leur permettant d'injecter plus d'argent dans l'économie ce qui fait au final que cela est même probablement rentable du simple point de vue comptable ! » relève Béatrice Métraux. Fondée en 1948 lors de la création de l'AVS, son organisation est spécialisée dans la détente et défense des intérêts des personnes âgées. Elle compte dix sections régionales dans notre canton et neuf sections cantonales en Suisse. Soit 5'000 membres sur Vaud et 19'000 à l'échelle nationale. Elle est active sur le plan politique lorsque les intérêts des aînés sont en jeu. Ce fut le cas lors de la votation sur la treizième rente AVS ou sur les réformes du droit du bail.

L. Gr

Le billet d'humeur d'Eric Favre

La paperasse en masse ...

Ce billet d'humeur m'a été inspiré par une lettre de lecteur parue récemment dans notre quotidien vaudois « 24 Heures ». Elle traitait de l'augmentation de l'administration et de la paperasse. En effet, tout nouveau problème pris en charge par nos édiles va indéniablement susciter des débats plus ou moins utiles ou stériles (c'est selon...) et par voie de conséquence la mise en place de nouvelles lois, la rédaction de nouveaux règlements, de nouvelles normes (ah, que ferait-on sans ces indispensables « normes »). Dès lors, pour les mettre en place, les analyser, les commenter, les faire voter et appliquer, il va falloir les rédiger, les publier, les imprimer créant

une nouvelle montagne de paperasse. En retour, et pour contrôler toute cette nouvelle machinerie, il faudra procéder à l'engagement de nouveaux fonctionnaires chargés de mettre en place d'indispensables statistiques qui, pour la plupart, devraient finir au fond d'un tiroir... Mais bien sûr, tout cela a un coût qui devra être budgétisé, faire l'objet de rapports et d'études, encore, encore de la paperasse en masse. Pour conclure cette anecdote du chef de service auquel un subordonné propose d'éliminer la tonne de paperasse générée par tout le bureau et qui lui répond : « Excellente idée, mais n'oubliez pas d'en faire d'abord des copies »...

Eric Favre

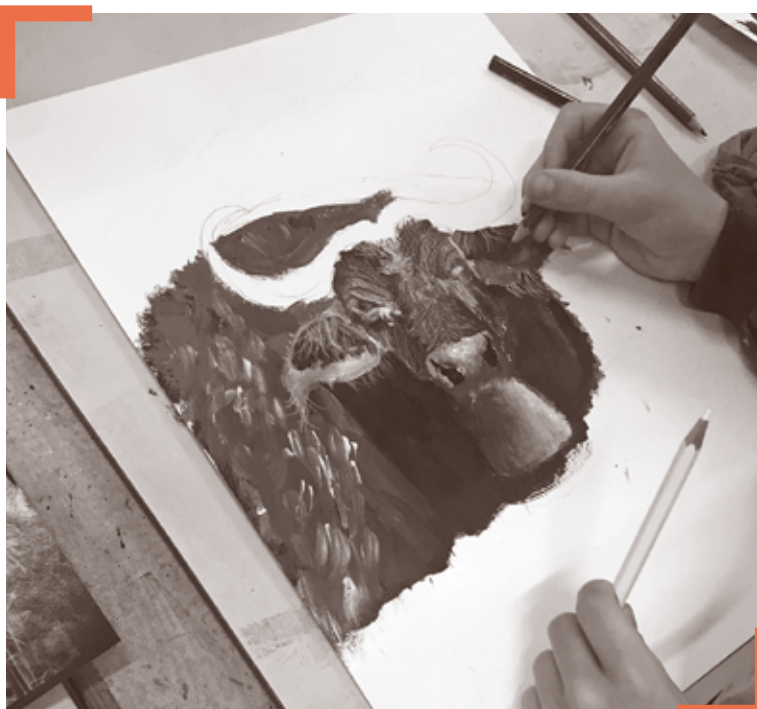
Une belle occasion de s'émerveiller !



Voilà plus de deux ans que j'amène mes petits-enfants Romeo et Matia, âgés de 10 ans aujourd'hui, à leur cours de dessin et de peinture chaque jeudi. Quel émerveillement de les voir créer avec tant d'application et d'assiduité... et quels progrès ! Grâce à son talent, leur professeure, **Deborah**, leur dispense bon nombre de

trucs et astuces pour les aider avec bienveillance dans l'élaboration de leurs créations en respectant leurs envies qui parfois surprennent... mais quels résultats... Alors je vous conseille vivement d'aller voir son exposition à **Cossonay qui aura lieu du 3 au 23 mai 2025**. Pendant le Covid, Deborah a redécouvert à quel point dessiner et créer est thérapeutique et apaisant. Une nouvelle idée l'envahit alors : partager afin que d'autres personnes puissent profiter des bienfaits du dessin sur l'esprit. C'est portée par cette vision qu'en 2022, elle a fondé Caf'ARTnaum, une structure dédiée au dessin, à la peinture et autres activités créatives afin d'aider tout un chacun à réveiller son artiste intérieur et (re)booster sa créativité dans un cadre bienveillant. Chaque année, une exposition avec vernissage y est organisée afin de mettre en valeur leurs créations. **Ne manquez pas la prochaine !**

Michèle Bruttin



PUB

Exposition

dessins, peintures et photographies
du 3 au 23 mai 2025

Vernissage

Samedi 3 mai 2025
16h-21 apéro offert

Dimanche 4 mai 2025
10h-14h30 café offert

Travaux des étudiants
de Caf'ARTnaum
et photographies
de Delio Catalano

Finissage

Vendredi 23 mai
10h-20h30

en bonus: tombola, concours et offres spéciales!

Horaires d'ouverture: lundi 16h30-18h30, mercredi 17h-19h30, jeudi 15h30-17h30

Pour visiter l'exposition à d'autres moments, envoyez un sms ou passez sur place et regardez si c'est ouvert.

entrée libre



CAFARTNAUM

✉ info@cafartnaum.ch

📱 @cafartnaum

☎ +41 76 449 25 44

🌐 www.cafartnaum.ch

📍 Grand-Rue 33/1304 Cossonay-Ville



Caf'ARTnaum

Participer à des loisirs malgré un handicap

Rendre les loisirs accessibles aux personnes avec une déficience et/ou des troubles du spectre de l'autisme, c'est favoriser leur épanouissement et leur autonomie. La Fondation Coup d'Pouce propose un accompagnement adapté pour une participation sans barrières.



Rendre les activités de loisir collectives accessibles aux personnes avec une déficience et/ou des troubles du spectre de l'autisme, c'est favoriser leur épanouissement et leur autonomie.

L'inclusion des personnes en situation de handicap est aujourd'hui un enjeu majeur dans tous les domaines de la société, que cela soit l'éducation, le travail, le logement, la mobilité, la culture ou les loisirs. Participer à des activités ordinaires, ouvertes aux personnes sans handicap, permet aux personnes avec une déficience de s'épanouir. Apprendre une nouvelle technique de dessin, attendre son tour lors d'une partie de UNO ou collaborer pour gagner à un jeu d'équipe sont autant de compétences renforcées par un environnement inclusif.

S'engager dans une activité de loisirs, c'est aussi participer à la vie d'une communauté, échanger et créer des liens. Une contribution sociale à laquelle les personnes vivant avec un handicap aspirent, comme tout un chacun. Depuis 2015, la Fondation Coup d'Pouce propose le service inclusif Passerelle Loisirs. Il permet à des personnes mineures et majeures avec une déficience et/ou des troubles

du spectre de l'autisme de participer à des activités collectives dans le canton de Vaud, tout en étant accompagnées par une ou un intervenant.

Adrien*, 11 ans avec un trouble du spectre de l'autisme, témoigne : « Avec Coup d'Pouce, j'ai appris des choses, ils m'ont aidé à m'améliorer. C'est la première fois que ça arrive, je me suis fait une amie dans le centre aéré, je suis devenu plus grand. » Ce témoignage illustre l'impact positif des loisirs inclusifs sur le développement personnel et la socialisation. Participer à une activité permet aussi de gagner en autonomie et en confiance. Zélie*, 9 ans avec un retard de développement, raconte : « Et à un moment mon accompagnatrice m'a laissé faire toute seule. » Une expérience qui encourage à dépasser ses limites et à croire en ses capacités.

Vous aussi, vous pouvez bénéficier de l'offre de la Fondation Coup d'Pouce (**lire encadré**). La participation d'une personne en situation de handicap s'organise

en trois étapes.

Evaluation des besoins

Dès le premier contact, la Fondation prend le temps d'échanger avec la personne et son entourage pour comprendre les attentes et envies. Ce moment permet également de récolter toutes les informations nécessaires concernant les besoins de la personne souhaitant participer à une activité et d'apporter des réponses aux inquiétudes des familles. Comme en témoigne la maman de Zélie : « On a eu un petit entretien avec la directrice. Elle a pu me rassu-

rer lorsque je lui ai présenté les difficultés de ma fille. » Coup d'Pouce détermine ensuite les adaptations nécessaires et l'accompagnement requis pour que l'accueil au sein de la structure de loisirs se déroule bien.

Organisation de l'activité

Coup d'Pouce recherche l'activité la plus appropriée parmi l'offre vaudoise. Zélie, par exemple, s'est inscrite à un camp de grimpe. La Fondation se charge aussi de toute l'organisation logistique en collaboration avec les structures de loisirs ordinaires. Puis, une ou un intervenant expérimenté est engagé pour assurer un encadrement adapté. En témoigne la maman de Zélie : « L'accompagnatrice proposée était vraiment géniale. C'était bien que quelqu'un puisse faire le lien pour que les autres enfants puissent comprendre les besoins spécifiques de ma fille. »

Bilan et suivi

À l'issue de chaque activité, la coordinatrice référente évalue son déroulement en recueillant le retour de la personne bénéficiaire, de ses proches, de son intervenante ou intervenant et de la structure de loisirs. Ce bilan permet d'identifier les points positifs, ainsi que les ajustements nécessaires.

La Fondation Coup d'Pouce vise à ce que chaque personne puisse trouver sa place dans les loisirs et à construire une société plus inclusive.

*Prénom d'emprunt

Bénéficiaire du service « Passerelle Loisirs »

La Fondation Coup d'Pouce a développé une plateforme de loisirs inclusifs recensant toutes les structures partenaires. N'hésitez pas à y faire un tour :

www.loisirs.coupdepouce.ch

Vous pouvez nous contacter :

Tél. 021 323 41 39 / loisirsinclusifs@coupdepouce.ch

En 2024, 70 enfants en situation de handicap ont été accompagnés. A ce jour, 89 structures de loisirs ordinaires sont partenaires, dans l'ensemble du canton.

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges jusqu'en juin

- Vendredi 2 mai à 11h30** repas confectionné par les chefs.
- Mardi 6 mai à 14h30** rdv écriture, atelier Pro Senectute (inscription).
- Jedi 8 mai à 14h30** L'apremi-club pour training mental.
- Mardi 13 mai à 11h30** repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs (Espagne).
- Jedi 15 mai à 14h30** AVIVO—groupe jeux de cartes et divers.
- Dimanche 25 mai à 11h30** Repas dominical et loto.
- Mardi 3 juin à 14h30** rdv écriture, atelier Pro Senectute (inscription).
- Vendredi 6 juin à 11h30** repas confectionné par les chefs
- Jedi 12 juin de 15h30 à 19h** L'apremi-club pour training mental.
- Mardi 17 juin à 11h30** repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs (Italie).
- Jedi 19 juin à 14h30** AVIVO—groupe jeux de cartes et divers.
- Dimanche 29 juin à 11h30** Repas dominical et loto.

OLLON

La vente échange se renouvelle !

La Vente Échange d'Ollon continue à se renouveler. Cette année, elle a eu lieu sur un seul jour. C'était le samedi 5 avril dernier de 9h à 13h. Comme lors des deux dernières ventes, il était possible de vendre certains articles à 50% la dernière heure de vente, soit de 12h à 13h. Afin qu'elle se déroule dans les meilleures conditions et dans la sérénité, la manifestation a toujours besoin de bénévoles. Si vous avez quelques heures à nous consacrer, nous serons heureuses de vous accueillir parmi notre chouette équipe ! Nous vous rappelons qu'en tant que bénévole, vous bénéficiez des avantages suivants: 60 articles à mettre en vente au lieu de 50, articles achetés par les bénévoles ne sont pas majorés de 10% et agape offerte le vendredi soir.

L'Equipe de la Vente Échange

ARC - ECHANGE

Recherche des Bénévoles

pour accueillir les familles les mardis matin à Bex et les jeudis matin à Pully et Moudon

Vous avez un intérêt pour la petite enfance et la famille, des qualités d'écoute et d'empathie, la capacité de travailler en équipe et de réfléchir à votre pratique et de la disponibilité régulièrement le mardi ou jeudi matin ?

Devenez accueillant à ARC-Echange pour échanger avec les familles et jouer avec les enfants ; proposer des collations et mettre en place la salle ; bénéficier de formations et de temps d'échange ; parler d'ARC-Echange auprès des familles.

info@arc-echange.ch 077 501 46 58 www.arc-echange.ch

Devenez chauffeur bénévole

Au sein de l'Entraide familiale de Bourg-en-Lavaux : cette activité bénévole ne nécessite aucun engagement fixe et vous recevrez une indemnité au kilomètre parcouru pour couvrir vos frais. Renseignements et inscription au 078 810 73 76

Au sein de l'Entraide Familiale de St-Prex, Etoy et Buchillon afin de continuer à assurer le service de transports accompagnés aux habitants de St-Prex, Etoy et Buchillon ayant des difficultés à se déplacer. Nos chauffeurs sont contactés par le bureau de coordination et selon les disponibilités. Ils sont défrayés, disposent d'une assurance casco complémentaire ainsi que d'une vaste offre de formations gratuites. Renseignements : 021 806 19 35

Au sein de l'Entraide familiale de Blonay St-Légier pour accompagner des personnes ayant des difficultés à se déplacer avec votre propre véhicule. Que ce soit pour de petits ou grands trajets, 1x par semaine ou plus, selon vos disponibilités et vos envies. Un défraiement de 75 cts par km vous sera offert. De plus vous bénéficierez d'une assurance casco complémentaire lors de vos transports bénévoles. Renseignement : **Marilyne Rodel au 079 325 65 40 ou par mail entraide.bsl@gmail.com**

ARC - ECHANGE

Ensemble en famille à Bex!

Le samedi 3 mai 2025

à l'Ancien Stand de Vauvise, Rte du Stand 42, 1880 Bex
Pour les familles avec enfants de 0 à 5 ans. Fratries bienvenues !
Gratuit sur inscription

Programme : dès 9h30 Accueil café-croissant. Matin Atelier bouger en famille. Repas, sieste & temps libre. Après-midi Bricolages. 16h Fin

Informations et inscription sur
www.arc-echange.ch/ensemble-en-famille

VILLENEUVE

Le samedi 3 mai

de 9h à 14h à la Maison intergénérationnelle « Vill'OCentre »

Le Café-réparation Donnons une deuxième vie au matériel au lieu de le jeter. Une équipe de bricoleurs chevronnés vous aide à réparer vos objets défectueux.

Le Marché gratuit Chacun peut apporter des ustensiles, petits matériels, jeux, vêtements etc. en bon état dont il n'a plus l'utilité et repartir avec une acquisition de son choix. Les objets apportés doivent être récupérés s'ils n'ont pas trouvé preneurs.

Pro vélos Une équipe de passionnés de la petite reine, sont équipés pour effectuer une révision de vos vélos et diverses réparations pour la saison qui s'annonce.

Renseignements :

Pythoud Myriam au 079 732 06 43 ou myriam.pythoud@hotmail.fr
À noter aussi que lors de son Assemblée Générale du 2 avril, deux nouveaux membres ont été élus et rejoignent le comité qui leur souhaite la bienvenue. Il s'agit de Wiser Gérard en qualité de caissier et de Thierry Nicolet responsable café-réparation, buvette et pâtisseries.

Coups de cœur

culturels



UN RÉCIT SUR L'APARTHEID

Trop noir, trop blanc de Trevor Noah

Trevor Noah est né en 1984, d'une mère Xhosa et d'un père suisse allemand. Trevor n'est ni noir ni blanc, il est métis. Dans ce pays aux très nombreuses langues, il a l'immense avantage d'en parler de nombreuses. Vu comme un « coloured », lui qui parle des langues de « noirs », tel un caméléon, il se faufile dans ces milieux. Mais la véritable héroïne de cette histoire, c'est sa mère qui se joue des interdits et essaie d'échapper aux critères de classification. C'est une femme forte, profondément croyante, fréquentant assidûment les églises du quartier, et qui, malgré ses faibles moyens financiers et la présence un mari alcoolique, donne la meilleure éducation possible à son fils, contournant les règles de l'apartheid. Elle vit avec sa famille dans le ghetto de Soweto. Trevor fréquente cependant une école privée postapartheid, qui accueille des enfants de toutes les couleurs, et là, il ne sait pas où se situer. Il est perdu. Le ghetto est un lieu de solidarité. Sa mère refuse de se laisser brider par l'idée absurde que les Noirs ne devaient ou ne pouvaient pas faire tout ce qu'ils voulaient. « Tout ce que j'ai fait, je l'ai fait par amour, lui dit-elle. Si ce n'est pas moi qui te punis, alors le monde te punira encore plus. Le monde ne t'aime pas. La police ne t'aime pas. Quand je te mets une raclée, c'est parce

que j'essaie de te sauver», lui dit-elle. Un texte plein d'esprit pour comprendre l'apartheid et ses ravages.

Eric Favre

Editions Hors-d'atteinte,
ISBN 9782490579877, 36 fr 80



UNE CONFESSION CHOC

Je suis le cycliste masqué écrivain anonyme

Ce livre serait l'œuvre d'un cycliste professionnel en vue et encore en activité au moment de sa publication. Après divers recoupements, le plus probable est qu'il soit en réalité celle d'un journaliste spécialisé, mais finalement peu importe. L'important est qu'au fil des pages, on découvre estomaqué les coulisses pas toujours glorieuses du cyclisme sur route. Un sport très difficile dans lequel ce ne sont pas toujours les meilleurs qui gagnent et les combines restent reines. Outre le rôle structurant joué par les épouses, l'aspect dévorant de l'entraînement et de la diététique, on redécouvre le dopage, ses petites et grosses ficelles et l'hypocrisie qui l'entourent. Passionnant.

Laurent GRABET

Editions Hugo Poche, 2017
ISBN 9782755633900, 12 fr. 50

UN LIVRE
DE CONSEILS CONCRETS

Familles recomposées, du conte de fées à la réalité de Gloria Repond Azinhaga



Ce livre compile des témoignages et des conseils concrets sur ce sujet difficile mais si courant à l'heure où deux mariages sur cinq se soldent malheureusement par un divorce en Suisse. L'auteure, une docteure en psychologie spécialiste de la coparentalité au sein des familles recomposées, tente au travers de récits de telles familles d'apporter un éclairage sur les difficultés que peuvent vivre tous ses membres, le contexte d'apparition des problèmes les plus récurrents et comment les surmonter et si possible de les éviter. Un ouvrage simple, pédagogique et quasiment d'utilité publique...

L. Gr/Com

Editions Favre, 2024
ISBN 978 2 8289 22 32 0, 20 fr.



UN JEU CROQUANT

« Paquet de Chips » de Mathieu Robert et Théo Rivière

La partie se déroule en plusieurs manches et se termine lorsqu'un joueur possède 4 jetons « Roi de la Chips ». Chaque manche se déroule en 4 tirages. Chaque amateur de chips (ou pas...) reçoit 6 cartes « objectif ». Ensuite on procède au tirage des

chips pour la 1^{ère} carte tirage et ainsi de suite jusqu'à la 4^{ème}. Chaque carte est différente. A chaque tirage, vous devrez vous défausser de cartes « objectif » selon un ordre établi pour obtenir un maximum de points. Petit jeu sympathique et rapide. Pour 2 à 5 Rois de la Chips dès 8 ans.

Karine Richard,

ludothécaire à la ludothèque

Le Potiron de Renens,

www.ludotheque-renens.ch



Les + du JEF

Nous avons aussi parcouru et apprécié deux livres que nous vous recommandons. Il s'agit de « Noir en couleurs » de Licia Chéry, notre grande interviewée du précédent numéro qui revisite l'histoire de la traite négrière version atlantique de façon très personnelle. Et de « Bagages Noirs », une autobiographie romancée dans le monde des forains. Les deux premiers lecteurs à nous en faire la demande avec leur adresse postale à : leplusdujef@efvaud.ch recevront gratuitement un de ces livres.

Solutions Jef N° 1/25

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

N'oubliez pas d'aller
visiter notre site :

www.efvaud.ch



En cuisine avec Catherine

Tarte au chocolat

En prélude aux fêtes de Pâques et pour se tremper déjà dans cette ambiance festive, voilà une recette qui va conquérir des plus petits aux plus grands des « becs à bonbons ».



Ingrédients :

Pour la pâte : 120 gr. de beurre pommade, 20 gr. de sel, 90 gr. de sucre glace, 15 gr. de poudre d'amande, 1 œuf et 240 gr. de farine.

Pour la ganache au chocolat : 120 gr. de chocolat noir, 150 ml. de lait, 150 ml. de crème entière, 40 gr. de sucre en poudre, 2 jaunes d'œufs.

Préparation :

Pâte à tarte : mélangez le beurre, le sel, le sucre, la poudre d'amande, l'œuf et 60 gr. de farine. Lorsque la préparation est bien homogène, ajoutez le reste de farine, formez une boule et placez-la au frais durant une heure. Ensuite, étalez la pâte et foncez votre moule. Remplacez-la 30 min au réfrigérateur afin que les rebords ne s'écroulent pas lors de la cuisson. Mettez au four pendant 20 minutes à 170 degrés.

Ganache au chocolat : Faites fondre le chocolat au bain-marie (ou au micro-ondes). Parallèlement, faites chauffer le lait, la crème et le sucre dans une casserole. Versez ce mélange chaud sur le chocolat, en 3 fois, en remuant bien à chaque fois. Ajoutez les jaunes d'œufs et conservez une heure au réfrigérateur. Versez la ganache sur la pâte et enfournez 20 minutes à 190 degrés. *Bon appétit!*

Merci pour tout cher Éric !

HOMMAGE Éric Muller a rejoint les étoiles le 5 février dernier dans sa 99^e année. Il était l'un des membres fondateurs de notre Association d'entraide familiale (AEF) de Pully, Paudex, Belmont. Il y endossera tour à tour le rôle de secrétaire, caissier, responsable des braderies-vestiaires et enfin président. Ne comptant pas ses heures il s'est investi sans relâche pour le développement de nos services notamment celui des aides familiales, allant jusqu'à donner des cours de conduite aux stagiaires, ou pour les garderies, avec l'introduction de l'informatique. Mais son bébé, celui qu'il a créé, peaufiné, et dont il était si fier c'était la braderie. Même quand le temps fut venu de lâcher prise, mais que sa santé le lui a encore permis, il a toujours participé à notre souper-braderie, ne manquant pas de faire une petite « inspection » et prendre plaisir à expliquer aux nouvelles recrues qu'il en était le concepteur. On se rappellera aussi des succulentes pâtisseries de son épouse Annette et de leur célèbre soupe aux pois servie lors de nos diverses manifestations. Aujourd'hui nous tenons à lui rendre hommage et sommes reconnaissants de l'héritage qu'il nous laisse !

Silvia Nicotra pour l'AEF Pully Paudex Belmont

Votre publicité dans le JEF ?

L'endroit idéal pour votre communication...

Publié six fois par année, le Journal de l'EFV «JEF» compte 4'000 abonnés. Soit env. 10'000 lecteurs. 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*). Contactez-nous par email : pubjef@efvaud.ch

PUB





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

Des mots bien sentis

Sur la nature

“Nous comprenons la Nature en lui résistant.”
Gaston Bachelard (1884-1962)

“La nature est un professeur universel et sûr pour celui qui l’observe.”
Carlo Goldoni, dramaturge italien (1707-1793)

“La nature a mis l’homme sur la terre avec des pouvoirs limités et des désirs sans bornes.”
Antoine de Rivarol, écrivain français (1753-1801)

“Dans tout ce que la nature opère, elle ne fait rien brusquement.”
Jean-Baptiste de Lamarck, Officier et naturaliste français (1744-1829)

“La nature est éternellement jeune, belle et généreuse. Elle possède le secret du bonheur, et nul n’a su le lui ravir.”
Georges Sand, écrivain français (1804-1876)

“Car enfin, qu’est-ce qu’un homme dans la nature ? Un néant à l’égard de l’infini, un tout à l’égard du néant, un milieu entre rien et tout.”
Blaise Pascal, philosophe et mathématicien français (1623-1662)

“La nature agit, l’homme fait.”
Emmanuel Kant, philosophe allemand (1724-1804)

impressum

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!



Prochaine parution
27 juin 2025

Délai d’envoi à la rédaction :
16 mai 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)

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

PUB



MAISON FONDÉE 1967
VEILLARD & FILS SA
Av. de la Piscine 26 - 1020 Renens VD

WWW.VEILLARD.CH

Tel: 021 634 46 68 - Fax: 021 634 46 77

Suisse & International
Déménagement et Transport

- Déménagements
- Transports
- Monte-meubles
- Containers
- Garde-meubles
- Pianos
- Emballages