

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 150 services et 26 associations.



édit



Les Interrégionales, diversité et respect dans nos entraides familiales

Qu'y a-t-il de plus enrichissant que de s'appuyer les uns sur les autres et de partager nos expériences ? Nous l'avons vécu récemment lors des Interrégionales de l'Entraide Familiale Vaudoise (lire notre article en page 14). Ces réunions sont nées en 2010 sous l'impulsion de notre commission « Avenir » et sont organisées tous les deux ans dans les régions. Cette année trois réunions ont permis à nos associations membres de se rencontrer autour d'un thème particulier, le renouvellement des comités, tout en exposant sans fard leurs réalités concrètes, leurs projets, mais aussi les difficultés rencontrées. Quelle richesse ! Quel dynamisme ! Et que de belles synergies en perspective ! Au travers des discussions, nous avons une nouvelle fois constaté que chaque association d'entraide familiale est particulière, sa structure et ses prestations sont différentes et pourtant une constante se dégage : l'individu, qu'il soit bénévole terrain, membre d'un comité ou responsable de service met sa mission en première place. Et ceci dans un respect absolu de la diversité des autres fonctionnements. Cela fait tellement du bien en regard de ce qui se passe autour de nous et de l'actualité mondiale ! Cela me rend fière d'être la porte-parole de l'entraide familiale et je remercie chacun et chacune pour son investissement, les heures passées et les si belles compétences mises à disposition. Vive l'entraide !

Janick Chatelain, secrétaire générale et directrice de l'EFV

LA GRANDE INTERVIEW de Dominique Scheder, chansonnier, cofondateur du Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique et schizophrène rétabli.

« La folie m'a ramené à la raison »



HEUREUX Jamais avare d'un bon mot et généreux, le fameux chansonnier vaudois Dominique Scheder fut l'héritier de Jean Villard Gilles avant que la maladie n'emporte sa carrière artistique prometteuse sur son passage.

La « détresse totale », il sait ce que c'est ! Quand on lui demande son nom, il répond malicieusement : « Dominique Scheder comme le chanteur ». L'immense chansonnier vaudois Jean Villard Gilles le considérerait un peu comme son héritier et l'avait pris sous son aile. Le célèbre magazine *Télérama* l'a comparé à « une sorte de Bob Dylan vaudois ». Avec une guitare et un harmonica, et des textes plein d'humour et de poésie, finement ciselés c'est vrai qu'il est unique ! Ce septuagénaire heureux et partageur nous a reçus à son domicile d'Ependes (FR) pour évoquer son parcours tortueux et ce que sa maladie lui a apporté malgré les souffrances ou peut-être grâce à elles. Entretien.

au menu de ce numéro

1-3 Interview de Dominique Scheder **4** Le conte de fées de Trico-thé **5** La méthode Margaret Morris : la danse comme thérapie **6** Notre ancienne grande interviewée Maya Chollet devient « First responder » + Le billet d'humeur d'Eric Favre. **7** La section d'Ollon reçoit le mérite boyard **8-9** Les dangers des écrans sur les cerveaux + Une nouvelle association contre le harcèlement + **10-11** Le jardin d'enfants La Marelle a tout pour séduire + La section de Vallorbe donne des cours de français **12** Les bourses d'étude par la DGCS **13** News des sections **14** Nos coups de cœur culturels + Le plus du JEF **15** La pâte à pizza de Catherine + Le bilan des interrégionales **16** « Tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

Quelle enfance avez-vous eue ?

Je suis issu d'une fratrie de cinq enfants. Je suis le dernier des quatre garçons. Mon père était chauffeur de car postal. On avait quelques accrochages... Il rêvait que je devienne expert-psychologue pour les bagnoles à la Blécherette. Maman était fille d'ouvriers mais avait une grande culture, une formidable

avec une guitare. J'avais dix ans. On s'est tous mis dessus. Ma mère Juliette, me rêvait poète. Elle aimait la fête et chanter et organisait des cabarets à la maison. Elle était mon premier public. Adolescent, j'étais pionnier du rock & roll à Yverdon avec mon groupe « Les rockmen ». On faisait des reprises de Buddy Holly et Eddie Cochran entre autres. J'ai aussi

a priori pas quelque chose de génétique. Elle était atteinte de schizophrénie comme moi mais elle avait su apprivoiser sa maladie et mener une vie normale quoi qu'un peu fantasque. Elle a bien vécu sa belle folie ! Le plus grand cadeau que j'ai reçu d'elle, c'est d'ailleurs sa folie ! La maladie psychique peut aussi être une richesse et même un capital et elle n'empêche en tous cas pas forcément de réussir sa vie ! Je dis souvent aux autres malades : il faut être fier de sa folie car elle permet de toucher au cœur de l'expérience humaine. Nous autres patients psychiques, nous devons trouver du sens dans l'absurde.

Vos chansons ont rencontré un grand succès. Sans la maladie, vous auriez même très probablement fait une belle carrière artistique...

J'ai joué à Paléo devant 15'000 personnes ou encore pour le Conseil d'Etat vaudois. Mais mon chant était un cri et j'ai mal supporté qu'il devienne un simple spectacle. Le succès, c'est d'avoir son nom sur une affiche écrit plus grand que la pub du sponsor. Et j'en ai eu mon lot. Dans les années 80, ma folie m'a remis les pieds sur terre à un moment de ma vie où j'étais fasciné par le miroir aux alouettes de la gloire professionnelle.

Comment la maladie vous est tombée dessus ?

C'était lors de mes études en psychologie à l'université de Genève. Le formidable Jean Piaget était mon professeur. Il m'a encouragé à vivre la maladie comme une aventure. À 22 ans, j'étais un étudiant comme beaucoup d'autres. J'aimais la fête et tout à coup, je me suis mis à ne plus percevoir les lois naturelles et à dériver de la réalité. J'entendais des

voix. Au début, on ne veut ni accepter sa maladie ni voir un médecin puis on prend les choses en main et on vit avec. Depuis une quinzaine d'années maintenant, ma schizophrénie paranoïde évolutive est « rétablie » grâce à une médication adéquate et un suivi psychologique que je me dois de suivre sous peine de rechuter.

Pourriez-vous nous parler de ce que vous appelez votre « incorrigible hiver » ?

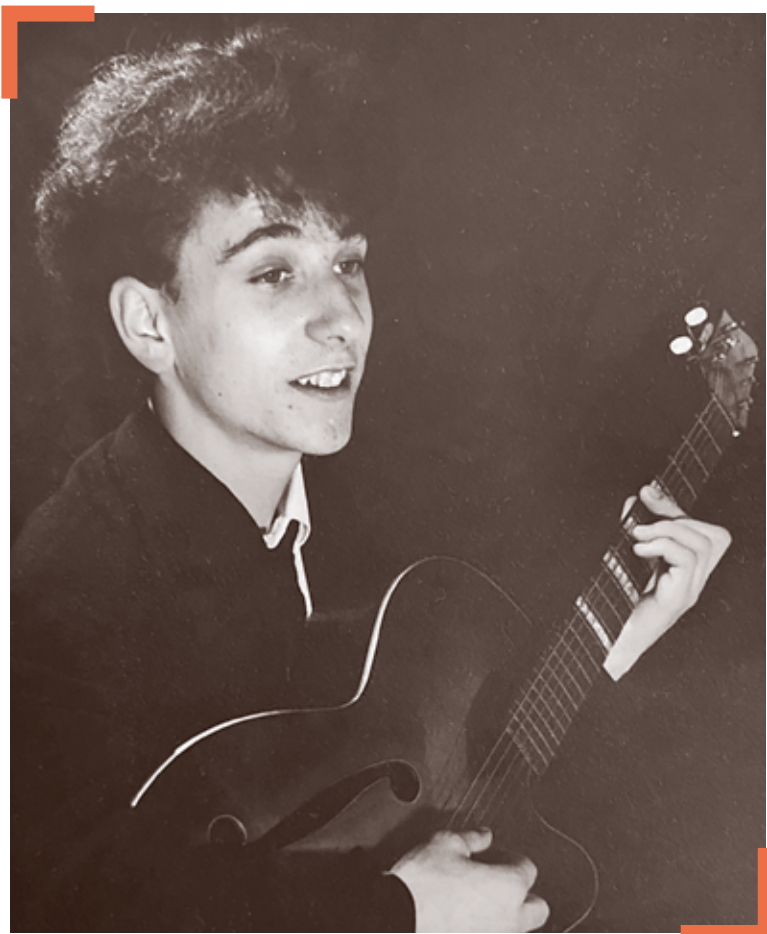
En 1979, j'étais enseignant spécialisé et je comptais continuer à côté de la chanson. Mais je me suis alors effondré totalement dans une « dépression endogène », à savoir, sans raison précise. J'avais déjà connu des crises mais je m'en remettais habituellement en deux mois. Là, ça a duré sept années en tout dont trois invivables au cours desquelles j'ai totalement arrêté de chanter. Chaque journée était un enfer.



Ma belle famille m'a permis de me reconstruire petit à petit en m'offrant un poste d'aide de bureau. Ils m'ont accueilli dans tous mes états. Et un matin, je me suis réveillé bien et serein et ça a duré ! Ma folie m'a ramené à la raison.

Craignez-vous la mort ?

Ma vie a commencé et se terminera en musique. Je n'ai pas peur de la mort. Avec Monique, ma première femme décédée,



JEUNESSE L'artiste joue de la guitare depuis ses dix ans.

curiosité et un côté autodidacte. J'ai grandi à Villars-Burquin (VD). Là, j'ai goûté la vie villageoise et la proximité de la nature. On se marrait bien ! On partageait notre pauvreté. C'était aussi une immense liberté. À part mon aîné, qui est garagiste, on est tous musiciens.

joué avec les Piranhas, groupe qui charriait couramment 2000 personnes dans les bals de la région. Mais lorsqu'ils se sont professionnalisés, je les ai quittés. Les études de psychologie m'attiraient. J'avais besoin de comprendre l'humain et peut-être de mieux comprendre ma mère.

Comment la musique est entrée dans votre vie ?

Un jour, un de mes frères, Jean-Claude, est rentré à la maison

C'est aussi votre mère qui vous a transmis la maladie psychique en héritage...

En un sens oui même si ce n'est

j'ai une amie au paradis ! Je pense toujours à elle à la date anniversaire de son décès et il m'arrive alors quantité de merveilleuses synchronicités. J'ai longtemps consulté le fameux psychiatre et aérostatier Bertrand Piccard et il me disait : « les synchronicités, il faut s'en étonner, s'en réjouir et poursuivre son chemin ! » Quand on

« Il y a bien des filles que j'ai emmenées à l'hôtel quand j'étais chanteur mais deux seulement à l'autel et elles m'ont tant élevé ! »

est dans la maladie, on n'est plus qu'un paquet d'angoisse, on ne peut plus prendre le bus, manger etc... Monique m'a aimé même quand je n'étais pas aimable. Elle a deviné en moi celui que je suis devenu. Sans elle, je n'aurais pas pu survivre à mes crises psychotiques. Son amour conjugal, tout simple, m'a porté. Je l'ai veillée jusqu'à la fin. Elle m'a dit avec humour sur son lit de mort : « Dom, on n'a pas assez fait les cons ! » Elle avait un sens de l'autre et ne dramatisait pas.



GRAND AMOUR Monique, sa première femme, décédée d'un cancer en 1992.

Cet amour humain vous a ramené à la foi...

J'y ai vu en miroir celui qui est exprimé dans les Évangiles. Je partage aujourd'hui cette foi édifiante avec mon épouse Marie-Paule qui est animatrice pastorale. J'avais perdu contact avec la religion lors de mes études. J'ai connu Marie-Paule car nous sommes tous deux engagés dans une fraternité franciscaine. La spiritualité est aussi une grande aide pour faire face à la maladie ! Trop de psychiatres malheureusement en méconnaissent la force curative. Beaucoup se contentent de préconiser une médication, pas forcément adéquate, mais qui permet qu'on ne foute pas trop la m... et ça leur suffit. Voici quinze ans j'ai changé de médication et ma vie s'est apaisée.

Parlez-nous de vos « voix »...

Il y a d'une part les jolies voix. Celles-là ne relèvent vraiment pas de l'hallucination auditive. C'est plus une communication de l'inconscient vers le conscient. Un jour que j'étais au fond du trou, elles me disaient par exemple « tu auras une douce et belle revanche ». J'ai aussi entendu « l'écriture te sauvera » ce qui s'est révélé exact. Mais il y a aussi les voix malveillantes qui sont parfois des bouffées scatologiques. Un jour, une de ces voix m'a dit : « tout le ciel est avec toi et te ch... dessus ». Ce phénomène est connu et en homéopathie il existe même un remède contre ces « voix sacrilèges ». Mais il est bon de savoir que « même en plein délire, le fond de notre nature reste intacte ! » comme le chante notre amie Nelly.

Comment est né le GRAAP ?

Un soir que je donnais un concert devant des médecins, j'ai fait mon coming-out de schizophrène. Avant de chanter, j'ai dit : « je suis atteint de

schizophrénie et je suis à l'AI ». Là, l'assistante sociale Madeleine Pont est venue me trouver et m'a proposé de créer une association par et pour les malades. C'est ainsi qu'on a co-fondé le Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP). J'y ai travaillé 30 ans comme animateur et ces trois décennies valent tous les Olympias du monde ! Trente ans de bonheur. Je ne regrette rien. En un sens, j'ai tout perdu et tout retrouvé. Entre malades, on se comprend. On est dans des rapports authentiques. Cet esprit solidaire et communautaire, ce bonheur d'être ensemble, c'est formidable. J'y ai notamment mis sur pied un atelier d'écriture et un groupe spirituel. C'était trop bien !

Que faites-vous aujourd'hui ?

Je ne fais plus de spectacles de chansonnier mais j'anime des congrès. Je suis aussi chargé de cours dans différentes écoles comme La Source ou l'EESP. Pour ma retraite, j'ai envie de m'engager pour le désarmement via un personnage que j'ai créé : le général de la Gaudriole, qui a déjà été le héros d'une pièce de théâtre. Sous ce nom, j'ai écrit à Guy Parmelin. J'écris aussi à diverses personnes pour les féliciter avec humour de leur contribution à la paix. Je leur dis : « je suis le prophète de la fin des haricots et je vous annonce que les carottes sont cuites ». Ou je leur préconise les quatre D : désarmer, dénucléariser, décapitaliser et donner. Sans oublier l'article 22 « démerde toi comme tu peux ! » (rires) Je milite aussi pour les patients psychiques en prison.

Parlez-nous de votre paternité tardive...

Avec Monique, on ne voulait pas d'enfant de peur de mettre en cause l'équilibre fragile que

nous avions trouvé. Quand j'ai connu Marie-Paule, on se sentait prêt. On a voulu se marier et avoir un enfant. Notre fille Lydie est gymnasienne. C'est un bonheur d'évoluer à ses côtés. Je dis souvent en riant que les femmes, la foi et l'art m'ont sauvé. Il y a bien des filles que j'ai emmenées à l'hôtel quand j'étais chanteur mais deux seulement à l'autel et elles m'ont tant élevé !

L. Gr

www.dominique-scheder.ch

SA VIE EN 12 DATES

- 1948** Né à Yverdon-les-Bains.
- 1966** Sa chanson « La folle jeunesse » est récompensée d'un Prix des chasseurs de son.
- 1970** Epouse Monique son amour de jeunesse.
- 1973** Est diagnostiqué schizophrène
- 1976** Décroche une licence en psychologie à l'Unige sous l'égide du grand psychologue Jean Piaget, célèbre biologiste, psychologue et épistémologue suisse.
- 1980** Début de son « incorrigible hiver », une longue phase de dépression qui durera 7 ans et dont il tirera un disque du même nom.
- 1987** Co-fonde le Groupe romand d'accueil et d'action psychiatrique (GRAAP) avec Madeleine Pont.
- 1992** Monique décède d'un cancer.
- 2005** Publie « L'auto jaune », une truculente autobiographie.
- 2006** Sa seconde femme Marie-Paule, qui est animatrice pastorale, lui donne une fille unique prénommée Lydie.
- 2017** Publie « La joyeuse hypothèse, chronique du réel aimant.
- 2024** Fourmille de projets dont un de promotion du désarmement par la dérision et la chanson.

Un conte de fées de tricoteuses...

ENTRAIDE DE PULLY PAUDEX BELMONT

C'est un conte de fées moderne... Il était une fois l'entraide familiale de Pully Paudex Belmont et une activité tricot lors de laquelle chaque participante tricoteait un ouvrage personnel. Nous avons proposé aux tricoteuses sans projet défini de réaliser des carrés qui serviraient à la confection de couvertures que nous projetions de donner à des EMS de Pully. Le succès des couvertures a été au rendez-vous sauf pour les EMS de la région pulliérane qui n'ont manifesté qu'un intérêt mitigé. Mais l'EMS de la Colline à Chexbres y a vu un plus pour l'accueil de leurs nouveaux résidents.



Un défi dantesque

Ce printemps, Aurélie animatrice, nous informe de l'ouverture, début 2024 d'une unité de 45 lits. Donc ce seraient 45 couvertures à confectionner. Elles sont si appréciées par les résidents qui leur font penser à leur grand-maman : elles ont une âme. Sur le moment, je me suis sentie complètement dépassée : cela représente 2160 carrés à raison de 2h de travail de tricot l'un. Soit 4'500 heures de tricot ! Un peu désabusée, je fais part de cette demande à Christine, du magasin de tricot d'Yverdon, qui a généreusement garni nos stocks de laine. Enthousiasmée par ce projet fou, elle m'a assuré qu'elle activerait ses contacts : 20 couvertures seraient confectionnées.

C'était le dimanche de Pentecôte 2023. Elle a publié un message sur Facebook qui a généré plus de 20'000 vues et énormément de demandes de

précision lui sont parvenues, même du Canada ! Et ce ne fut que le début : Christine et moi-même avons reçu des colis de laines, de carrés confectionnés ! Je suis allée chercher laines et carrés dans tout le Canton et j'y ai fait de riches rencontres.

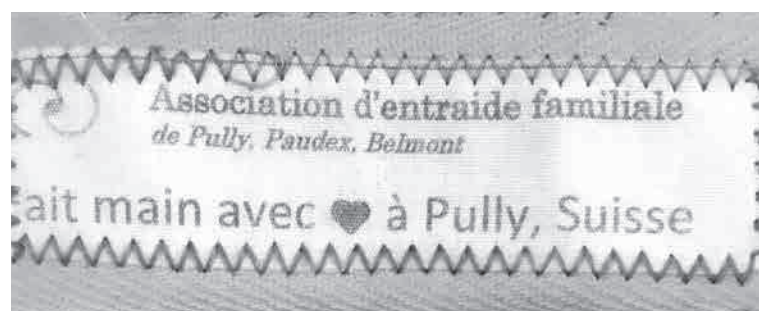
11'000 h de travail !

À ce jour : plus de 110 couvertures ont été confectionnées. Soit 5'280 carrés et 11'000 h de tricot ! En plus, nous avons apporté de la laine à nos tricoteuses confinées, repris leurs ouvrages, papoté de l'extérieur à leur balcon et pour certaines avons été leur seul lien avec l'extérieur. Toutes ces tricoteuses de l'ombre ont donné une magnifique définition au mot entraide et il s'agit sûrement de l'une des activités qui a généré le plus d'heures de bénévolat de l'entraide familiale de Pully Paudex Belmont. Qu'elles soient toutes

remerciées ces fourmis ! Cette activité restera longtemps gravée dans nos mémoires et la

preuve irréfutable que les petits ruisseaux font les grandes rivières.

Catherine Vuitel



Poursuivre la chaîne...

Suite à cette magnifique expérience mais néanmoins très contraignante, Catherine, jeune retraitée, désire prendre un peu de repos et profiter de sa famille et de ses loisirs, entraînant ainsi la fin de l'aventure couvertures. Toutefois si quelqu'un souhaiterait reprendre et faire perdurer cet atelier tricot-thé c'est avec grand plaisir que nous l'accueillerons ! Info : 077 439 00 34 ou president@aef-ppb.ch. Merci Catherine pour ton engagement, pour tout ce que tu as donné et apporté à notre association, pour tes fous rires et surtout bonne retraite !

L'équipe de l'atelier Tricot-thé

La danse comme thérapie

BIEN-ÊTRE La méthode Margaret Morris permet de retrouver le bien-être physique et psychique par la danse, alliant le travail sur la respiration et sur la mobilité. Dans ces cours, règne un mélange de joie de vivre et de concentration. On y pratique des mouvements en douceur, de danse, d'équilibre, de bien-être.

Margaret Morris avait pensé à tout le monde: des tout-petits aux plus âgés. Elle a mis au point



des exercices adaptés à chacun, dans un esprit de plaisir et de vitalité. Curieux personnage que cette femme, née en Angleterre en 1891. Formée à la danse classique, Margaret en rejette les postures qu'elle juge contre nature. Elle crée alors sa propre gamme de mouvements, qu'elle veut en harmonie avec la santé et le bien-être corporel. Passionnée par l'anatomie, elle suit une formation complète en physiothérapie. Sa démarche est scientifique, dans son besoin de connaître les conséquences des mouvements sur le squelette et les articulations, mais aussi et surtout artistique: elle cherche la beauté du geste, qui ne doit

quel que soit l'âge ou la condition physique des élèves. Ils se donnent en musique et comportent toujours une partie d'échauffement, d'équilibre, de mobilité, de respiration et parfois d'improvisation. Les exercices, notifiés dans la méthode, développent la coordination, le maintien, la souplesse, l'endurance. Les musiques, choisies avec soin par l'enseignante, et la respiration, codifiée par Margaret, soutiennent le mouvement.

Il existe en Suisse romande des cours pour tous les degrés et tous les âges. Le premier cours est offert, et la personne intéressée est invitée à participer à la leçon, parce qu'il est important de ressentir au niveau du corps ce qu'est cette manière de danser. Pour progresser, les participants doivent pratiquer avec une certaine régularité. Les cours d'une heure coûtent environ 18 fr et sont généralement payables par trimestre.

Renseignements:

tél. 079 722 11 62

www.methodemargaretmorris.ch
info@methodemargaretmorris.ch

pas, à ses yeux, se limiter à une pure gymnastique.

Elle constate très vite que ses élèves améliorent leur forme physique et que le mouvement a aussi une incidence sur leur moral. La méthode Margaret Morris connaît rapidement un essor incroyable sur presque tous les continents. Elle est enseignée en Suisse depuis 1926. Les enseignants se forment toujours en Angleterre, passant par toutes les étapes du cursus, (danse, anatomie, musique) mise au point par la danseuse-physiothérapeute. Les cours s'adressent à tous

Vous désirez vous abonner au JEF

Je désire souscrire un abonnement d'un an au «JEF», CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom _____ Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'un an au «JEF», CHF 20.- / 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

Notre ancienne grande interviewée sauve deux vies !



vetage du Léman, de la société suisse de sauvetage et de la prestigieuse fondation Carnegie. « Tu t'es mise à l'eau à 130 m3 par seconde. Les rives ne sont plus accessibles et les branches sur le bord peuvent être plus piégeuses que salvatrices. J'ai été instructeur et spécialiste des sauvetages aquatiques pendant 6 ans. C'est énorme ce que tu as osé », lui avait écrit par sms quelques heures après les faits un ami pompier. Sur le chemin de Maya Chollet, depuis toujours, vie et mort s'entremêlent plus que sur la plupart des autres. En 2009 en effet, alors âgée de 22 ans, la Vaudoise avait porté secours à un automobiliste pris dans un crash devant

survécu. Et en septembre 2023 ainsi, de retour d'une course de trail, la Vaudoise avait encore été amenée à dispenser avec succès les premiers secours à une coureuse victime d'un malaise cardiaque ! Depuis quelques mois, l'énergique Romande est ainsi devenue First responder. Soit une bénévole qui intervient sur le principe du « prompt secours de proximité ». Ce nouveau rôle lui permettra peut-être de sauver d'autres vies. Pourquoi ne pas l'imiter ? Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.fondation-first-responders.ch.

L. Gr

Note : Merci à la photographe Julie de Tribolet du magazine l'Illustré de nous avoir permis d'utiliser sa photo.

LE SUIVI Nous l'avions interviewée dans notre édition d'avril 2023. En un sens, nous avons eu du nez ! Car une poignée de semaines plus tard, **Maya Chollet**, a eu du cœur et du courage. Le 8 mai 2023 à Genève, cette journaliste RTS de 37 ans, a en effet sauvé d'une mort certaine

un couple qui s'était laissé piéger par une Arve à 7 degrés et quasiment en crue. Cet exploit a remué en profondeur cette ex-sportive de haut niveau férue de natation. Il lui a valu ces dernières semaines d'être décorée des plus hautes distinctions de la société internationale de sau-

Le billet d'humeur d'Eric Favre

Je vote, tu votes... ils votent.

Selon l'Office fédéral de la statistique (OFS), le taux de participation aux votations fédérales de la décennie 2011-2020 a été de 46%, à n'en pas douter, il n'a pas beaucoup changé depuis. Mon épouse et moi-même faisons partie de ce pourcentage, partant du principe que nous avons un droit de vote unique au monde, il est donc de notre devoir de l'exercer. Pas comme nos voisins français qui n'ont qu'un seul moyen de se faire entendre,

descendre dans la rue. Mais quasiment après chaque scrutin, ne ressentez-vous pas comme nous, une certaine frustration ? Ne vous semble-t-il pas qu'à chaque fois, ou presque, la majorité n'est pas de votre avis ? Certes le « Röstigraben » peut, à certaines occasions, jouer un rôle. Reconnaissons cependant que notre système de démocratie directe, bien que pas très rapide, nous permet de nous exprimer et représente un garde-fou entre le peuple et ses élus. Alors allons voter.

Eric Favre

PUB

Quand on est né avant internet, on reste toujours à la page !



- 11 numéros par an
- Tous les contenus en ligne, avec des dossiers thématiques
- Éditions numériques (E-paper)
- Chaque mois des dizaines de concours et 4 pages de jeux
- Un supplément jeux en été
- Des voyages en Suisse et à l'étranger**

* avec des prix préférentiels pour les abonnés

Dès 20 fr. et jusqu'à 3 mois offerts

POUR VOUS OU POUR OFFRIR 

Toutes nos propositions sur

www.generations-plus.ch/abo

021 321 14 21 | abo@generations-plus.ch



génération plus
Informe, divertit et rassemble depuis 1970

Un mérite boyard pour l'Entraide d'Ollon



Equipe Vente Echange : Murphy Belinda, Macheret Julia, Merz Anne-Françoise, Waeber Valérie, Farine Aline.

DISTINCTION Des nouvelles réjouissantes dans le Chablais vaudois ! Le 29 avril dernier le comité de l'Entraide Familiale (en photo ci-dessous) a été honoré de recevoir de la main de son syndic Monsieur Patrick Turrian la « Distinction du Mérite Boyard » de la Commune d'Ollon. Cette dernière nous a remerciés pour tout le travail bénévole effectué par l'association, ainsi que toutes celles et ceux qui œuvrent depuis 1970 à l'organisation des services et diverses actions afin de soutenir la population et de favoriser les contacts sociaux.

De plus L'Entraide Familiale d'Ollon a été dynamisée ces derniers mois par un comité en plein renouvellement. Le mélange des forces vives, de l'énergie de la jeunesse s'inspirant de l'expertise et de la sagesse des plus âgées fait bon ménage à Ollon, et offre des perspectives de pérennité à notre belle association. En effet le comité a l'immense chance de compter sur des bénévoles, qui répondent toujours présents et sans lesquels rien ne serait possible. Pour bref rappel nos 4 activités bénévoles sont les suivantes :

Les deux Ventes Echanges

du printemps et d'automne remportent toujours un franc succès auprès des familles de la commune, voire même du Chablais. En effet cette nouvelle édition avec des horaires adaptés les vendredi et samedi nous a confirmé la nécessité de la tenue de cet événement, en voyant même augmenter sa fréquentation. L'équipe de la Vente Echange est très heureuse de pouvoir offrir l'entier du bénéfice de la vente à une association. Cette dernière met en œuvre des actions de prévention, promotion de la santé, du sport, de la sociabilisation ou de l'intégration des enfants et des familles.

La distribution des Cartons du cœur est une activité importante de l'Entraide de notre commune. Les demandes et les besoins sont toujours aussi importants, mais nous avons la chance de pouvoir compter sur de généreux donateurs et sur une équipe bénévole, responsable de l'accueil des demandes et de la distribution.

La livraison des Repas à domicile s'effectue 6 jours par semaine. Les repas sont distribués aux personnes qui en ont

préalablement fait la demande (pour raisons médico-sociales) au CMS par le biais de leur médecin. Ce service essentiel est brillamment assuré par des chauffeurs bénévoles et une équipe

de coordination formidables.

Et enfin **l'Accueil des nouveaux retraités** AVS boyardes et boyards, avec le statut AVS en 2022- 2023, aura lieu le **6 novembre 2024**. C'est une excellente occasion de leur présenter toute une palette de prestations sociales, d'activités culturelles ou sportives, ainsi que des possibilités d'engagement bénévole.

Pour suivre nos activités sur les réseaux sociaux voici les liens : Instagram « [entraide_familiale_ollon](#) » ou sur Facebook « [groupe Vente-échange et Entraide Familiale Ollon](#) ».

Nous pouvons nous souhaiter que cette belle énergie soit cultivée et que nous puissions encore offrir de notre temps pour prendre soin de celles et ceux qui en ont besoin.

Entraide Familiale Ollon



Equipe Comité Entraide Familiale entourant Monsieur Patrick Turrian syndic d'Ollon: (de gauche à droite) Macheret Julia (membre et future présidente), Merinat Chantal (présidente sortante), Joss Tatyana (coordinatrice sortante Vente Echange), Riedi Patricia (trésorière sortante), Graf Emmanuelle (future trésorière), Kamber Antoine (membre) - Manquent : Mollet Fabienne (coordinatrice cartons du cœur), Tosetti Monachon Cécile (secrétaire), Aline Farine (future coordinatrice Vente Echange)

Comme un écran de fumée devant les cerveaux de nos jeunes

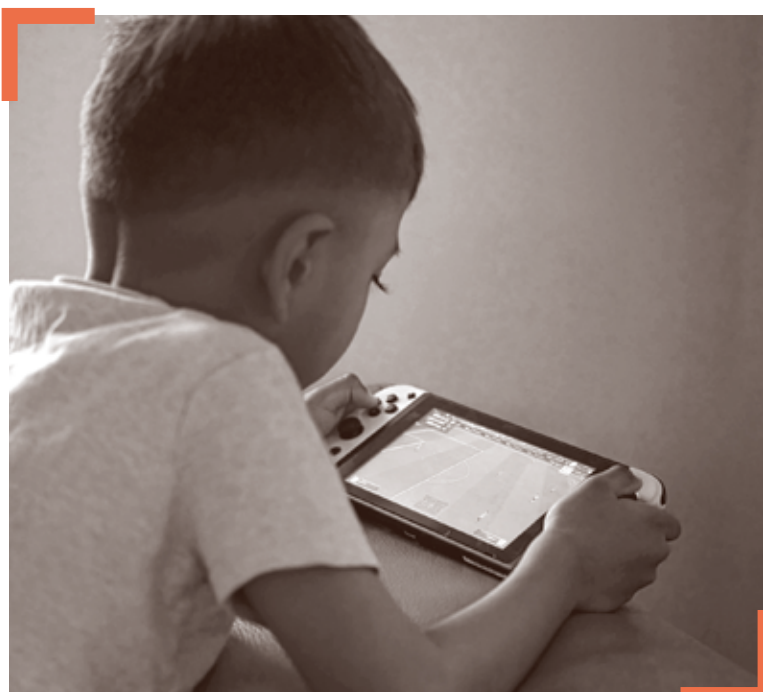


Image d'illustration.

NUMÉRIQUE Les effets néfastes d'un usage immodéré des écrans sur la santé sont multiples et avérés mais la grande désintoxication n'a pas commencé pour autant...

En Suisse, les 12-19 ans passent 3 à 5h par jour sur internet d'après l'étude James 2022. Cela n'est pas très bon ni pour la santé ni pour leur développement. Prise de poids, maux de dos, problèmes oculaires, troubles du sommeil, du langage et du comportement...

« La fabrique du crétin digital » est l'un des premiers livres à avoir révélé l'étendue du désastre. Ce best-seller culte, paru en 2019, mettait les pieds dans le plat à une époque où l'enthousiasme béat vis-à-vis du digital était encore la norme. « Les études scientifiques montrent clairement qu'il y a des effets délétères sur le développement, sur la cognition, sur le langage, sur

l'intelligence et les résultats scolaires », résume Michel Desmurget son auteur. Le Français est docteur en neurosciences et directeur de recherche à l'INSERM.

Des pratiques très addictives

En mars, l'ouvrage collectif « Humanité et numérique – Les liaisons dangereuses » invitait à « ouvrir les yeux sur la face obscure des nouvelles technologies » arguant qu'« il en va de l'avenir de l'Humanité »... Il est d'ailleurs de notoriété publique que nombre de cadres de la Silicon Valley prennent soin de scolariser leurs enfants dans des écoles sans écrans... Chez Facebook, Twitter, Instagram, YouTube ou Google, des repentis admettent aujourd'hui que leurs outils ont été pensés comme des « tétines numériques » susceptibles de sucer au maximum l'attention de leurs utili-

sateurs.

Pourtant, un écran n'est ni bon ni mauvais en soi. « Comme les autres avant lui, cet outil doit être au service de l'humain et non pas l'enchaîner dans une pratique addictive et chronophage », aurait rappelé la pédagogue Maria Montessori si elle avait vécu notre époque. Mais remettre ces outils à leur vraie place n'est pas si facile pour les jeunes d'autant moins que leur parents font souvent un usage immodéré de leur smartphone, tablette, ordinateur et télévision...

Des parents pas au parfum

Des études montrent que ces derniers connaissent mal les effets d'une surexposition aux écrans sur le développement de cerveaux encore immatures. « À chaque fois qu'il y a un problème de santé publique, il y a toujours 30 ans d'écart avec le consensus scientifique. Et puis, il y a toujours cet étrange équilibre entre lobbyisme et réalité... » relevait récemment Michel Desmurget sur France Inter.

L'association genevoise « Réfléchissons à l'usage du numérique et des écrans » (Rune), composée notamment d'enseignants, logopédistes, médecins ou informaticiens, demandait récemment aux parlementaires fédéraux de légiférer sur des âges de référence pour l'accès aux écrans.

« Maltraitance involontaire »

Anne-Marie Cruz, co-présidente de Rune rappelle qu'il existe un large consensus scientifique sur le fait que

« les écrans sont dévastateurs avant 3 ans et n'ont pas de véritable bienfaits avant 7 ans ». La militante préconise « un enseignement au numérique plutôt que par le numérique » et fait un lien entre l'omniprésence des écrans, « qui relève parfois de la maltraitance involontaire », et le fait que, selon la dernière étude Pisa, « 25% des Suisses de 15 ans ne sont pas en mesure d'identifier l'idée principale d'un texte de longueur moyenne »...

La Romande dénonce aussi le cliché assénant « qu'il ne faut surtout pas manquer le virage numérique » : « Un enfant capable de lire et écrire correctement n'aura aucun mal à maîtriser un smartphone plus tard mais l'inverse n'est pas vrai malheureusement... »

Même l'Unesco met en garde...

Dans son rapport « Les technologies dans l'éducation: qui est aux commandes ? », paru en juillet, l'Unesco, organisation onusienne pour l'éducation explique: « On a trouvé que la simple proximité avec un appareil mobile distrairait les élèves et avait un impact négatif sur l'apprentissage dans 14 pays, pourtant, moins d'un sur quatre a interdit l'utilisation des smartphones dans les écoles »...

À l'instar de Michel Desmurget, Anne-Marie Cruz voit dans la lecture « un antidote majeur à l'émergence du crétin digital ». « Car à travers elle, l'enfant nourrit ses aptitudes intellectuelles, ses compétences émotionnelles et ses habiletés sociales »...

L. Gr

« Une véritable épidémie! »



L'EXPERTISE DE L'ADDICTOLOGUE

« Depuis 15 ans, nous traversons une épidémie d'addiction numérique ! Mais, ce ne sont pas les écrans, pas plus que l'alcool, qui sont problématiques en eux-mêmes mais les consommations à risque que certains en font... », rap-

pelle le Professeur **Jacques Besson**. Le ponté lausannois de l'addictologie estime que 10% de la population est dépendante à divers degrés des écrans. « C'est-à-dire que ces outils les font passer à côté de moments humainement, intellectuellement ou spirituellement plus nourrissants... » Le

spécialiste, qui a contribué à mettre sur pied des cures de déconnection, relève que nous vivons dans une civilisation addictive. « Notre cerveau archaïque est ensorcelé par la nouveauté. Il secrète de micro doses de dopamine quand on a un stimuli via les écrans. C'est cette récompense cérébrale in-

consciente qu'on va chercher. Elle mène insidieusement à une perte de démocratie psychique jusqu'à atteindre parfois la dictature du numérique. C'est un piratage de notre intégrité de l'ordre de la possession... » Chez les jeunes, le phénomène est plus problématique car leurs cerveaux sont en formation. « Jusqu'à 25 ans, la bonne plasticité neuronale contribue fortement à creuser dans leurs neurones des ornières dont il sera difficile de sortir... » Le psychiatre rappelle que nous sommes inégaux face aux addictions selon notre biologie, notre histoire et notre hérédité. « Le virtuel, c'est une illusion de présence... » résume-t-il aussi. Pour reprendre le contrôle sur les écrans, lui comme d'autres préconisent déjà de les éviter au réveil, au coucher et pendant les repas.

Une association pour lutter contre le harcèlement

PRÉVENTION Le 30 septembre 2023, la très regrettée Morane Comby s'est jetée de la « passerelle à Farinet » sur les hauts de Leytron. La Valaisanne de 22 ans était à bout. Depuis de longs mois, des jeunes de son âge la harcelaient sur les réseaux sociaux, sur son lieu de travail et jusqu'à son domicile. Cette tragique disparition, récemment médiatisée dans la presse romande, a beaucoup ému en Valais et même au-delà. Sans attendre un hypothétique procès, pour donner du sens à la mort de sa fille et pour se reconstruire, sa maman Mélanie Comby vient

de fonder l'association « Morane ». Son objectif est d'aller témoigner de l'histoire de la disparue dans les écoles dans un souci de prévention. « Je l'ai fait récemment dans une classe et là, l'écrasante majorité des élèves avaient déjà eu à faire face à du harcèlement ! », s'inquiète la mère de famille de 46 ans. Pour joindre son association, écrire à l'adresse email association.morane@gmail.com. De son côté, Me Sébastien Fanti, ami et avocat de la famille rappelle : « Je vois passer de plus en plus de dossiers de harcèlement et ce dès la préadolescence. J'en ai moi-



La regrettée avec sa maman Mélanie au temps du bonheur.

même un à deux par mois. Mais nos autorités ne semblent pas prendre pleinement la mesure de la gravité de ces cas. Et elles se contentent bien souvent de mesurées du type médiation. Quant à la justice, ses normes

actuelles paraissent clairement insuffisantes ! En France, le cyberharcèlement peut engendrer une peine de prison d'un an et demi, si l'auteur a plus de 13 ans et la victime moins de 15 ans. » *L. Gr*

À la Marelle, ça sent l'enfance heureuse !

Le Jardin d'enfants La Marelle de Villeneuve est géré par l'association de l'entraide familiale de Villeneuve et Plaine du Rhône. Reportage avec ses éducatrices dans ses beaux locaux flambant neufs.



remporté un tel succès qu'elles ont essaimé dans toute l'Europe, en Amérique du Nord et même jusqu'au Japon. À Villeneuve, des activités cuisine et éveil aux livres une fois par semaine viennent parfaire cette offre. Sans oublier toutes les activités comme la peinture, le bricolage, la musique, la pâte à modeler, la table lumineuse, etc.

Ce jardin d'enfants peut accueillir 15 enfants par matinée, âgés de 24 mois à l'âge scolaire. Il joue un rôle essentiel pour la socialisation des enfants, pour leur apprendre les règles de la vie en société. De plus en plus des pédiatres nous demandent d'accueillir des enfants ayant besoin d'une aide spécifique pour leur donner une chance de s'épanouir dans le monde. C'est aussi une belle opportunité pour les enfants allophones de se familiariser avec la langue

Ici ça sent l'enfance heureuse ! Voilà ce qu'on se dit en entrant dans les locaux flambant neufs du jardin d'enfants. À la Marelle en ce joli matin de la fin mai, une dizaine d'enfants nous ont précédés là au pied du vignoble local. Mélissa Birbaum et ses collègues ont le sourire contagieux et l'œil pétillant. Elles accueillent tout en douceur les enfants. Ces petits s'assoient en rond sans se presser sur un tapis confortable. Monsieur Pétard, une marionnette qui est aussi un peu la mascotte des lieux, leur souhaite la bienvenue dans les rires et les échanges. C'est Mélissa Birbaum, qui l'anime. Elle est éducatrice de l'enfance de formation et riche notamment de 13 années d'expérience à la Fondation de

l'Accueil Collectif de la petite Enfance de Montreux et Environs (Faceme), Mélissa a pris ses fonctions de responsable au sein de la Marelle en août 2023.

Une pédagogie de la créativité

À la Marelle, l'équipe s'inspire des méthodes élaborées par Loris Malaguzzi (1920-1994), pédagogue à Pistoia. Fondée en Italie voici un demi-siècle, elle permet à l'enfant d'exercer son imagination, son besoin de créativité et soutient ainsi toutes ses potentialités en lui proposant un lieu de découverte avec du matériel varié en tout genre (jeux symboliques, matériel de récupération, jeu d'exercice, jeu de société, etc.). Ces structures éducatives ont



ÉQUIPE Mélissa Birbaum (à dr.) avec deux de ses collègues.

française. Cette structure propose également un accueil d'urgence permettant aux parents ayant des rendez-vous médicaux ou autres de confier leur enfant en toute sécurité.

Des places encore disponibles

La nouvelle situation des locaux de la Marelle est proche de l'école dans le quartier populaire et multiculturel sise « Sous le Scex ». La structure

est agrémentée d'un beau jardin proche de la forêt. À la Marelle, les tarifs sont attractifs. Les parents déboursent par exemple 100 fr par mois pour une demi-journée par semaine ce qui représente CHF 8.00 de l'heure. Ce nouvel espace ouvert en août 2022 a pu être aménagé grâce à l'entraide familiale de Villeneuve et Plaine du Rhône et du soutien des communes de Chessel, Noville, Rennaz, Roche et

Villeneuve. Et il reste encore des places disponibles. Avis aux amateurs !

Si le jardin d'enfants « La Marelle » est géré par sa section qui s'occupe aussi de la livraison des repas à domicile pour les personnes qui en ont besoin, elle propose encore un atelier mémoire et une chaîne du livre. La commune de Villeneuve construit en ce moment une maison qui offrira des locaux aux différentes associa-

tions locales dont l'entraide de Villeneuve et plaine du Rhône espère bien profiter pour mettre sur pied de nouveaux projets.

La Rédaction

Jardin d'enfants La Marelle
Route Sous-le-Scex 5/7
1844 Villeneuve
infos au 077 490 99 79
marelle.villeneuve@bluewin.ch

Une année de cours de français à Vallorbe

RAPPORT ANNUEL En 2023, nous avons donné chaque mardi trois cours de français débutants, un autre de niveau moyen et un plus avancé. Les effectifs globaux sont stables même s'il y a du mouvement à l'intérieur des groupes : 6 personnes chez les débutants, 8 chez les moyens et 6-7 chez les avancés. Les nationalités sont très diverses : Ukrainiens, Marocains, Syriens, Macédoniens, Brésiliens et Sri Lankais. Il y a une très grosse majorité de femmes. Depuis la rentrée scolaire d'août, nous accueillons nos apprenants le matin plutôt que l'après-midi. Cela nous donne 15mn de plus qu'auparavant de cours effectifs et permet d'avoir une pause qui permet d'échanger. L'Eglise catholique nous met toujours les locaux à disposition gratuitement. Deux groupes ont lieu dans la même salle et c'est parfois difficile. C'est pourquoi un des groupes se réunit parfois chez une bénévole ou une apprenante. Nous avons demandé à la Commune de pouvoir disposer d'un autre local à l'école. Avant l'été, Caritas a voulu s'implanter à Vallorbe et proposer des cours en



Image d'illustration.

matinée et en soirée. Ce projet a finalement été abandonné et nous restons les seuls sur

place à proposer ces cours. Nous sommes cependant en souci quant à la poursuite de

notre activité, ayant du mal à recruter des bénévoles. L'une d'entre elles nous a quittés à Pâques et ce fut très difficile de trouver quelqu'un pour la remplacer. Presque chaque semaine je reçois pourtant une demande pour des cours. Les apprenants payent 30 fr. par semestre et 5 fr pour la brochure. Un grand merci à l'Entraide 2030 qui nous a aidés en finançant une partie de ma formation à Français en jeu à Lausanne et en nous aidant pour l'achat des brochures pour nos apprenants. Nous espérons pouvoir encore faire appel à votre générosité à l'avenir !

Geneviève Leresche

Les comités de l'entraide familiale de Villeneuve et Plaine du Rhône et de l'entraide familiale vaudoise ont le profond regret de faire part du décès, le 27 mai dernier de

Madame Antoinette Amponsah-Schmidlin

Nous garderons dans nos cœurs un souvenir ému de tous les bons moments que nous avons partagés, empreints de convivialité, d'amitié et de complicité.

Anne-Lyse Guignard

La bourse d'études et d'apprentissage permet de soutenir les personnes vers la formation et l'autonomie

En fonction de leur situation financière, les personnes en apprentissage ou qui poursuivent des études au terme de la scolarité obligatoire, peuvent demander une aide financière. Les bourses sont octroyées par l'Office cantonal des bourses d'études et d'apprentissage (OCBE).



La bourse d'études et d'apprentissage aide à couvrir le minimum vital de la personne en apprentissage ou aux études. Elle est complémentaire au soutien de la famille et à toutes les autres aides financières (fédérales, cantonales et communales). Le montant de la bourse est donc calculé en tenant compte des ressources financières de la personne et de celles de sa famille (salaires, aides financières étatiques, fortune), ainsi que des dépenses de ces mêmes personnes. Ces dépenses (entretien, logement, impôts, frais d'études, de transport et de repas) sont déterminées forfaitairement dans le cadre d'un barème.

A part la situation financière, d'autres conditions doivent être remplies pour obtenir une bourse. Le domicile, la nationalité (ou le titre de séjour) et la formation envisagée définissent également le droit à la prestation. La formation doit notamment se dérouler dans un établissement public reconnu en Suisse. La demande de bourse peut être déposée auprès de l'OCBE via un formulaire en ligne (voir l'encadré). Le formulaire est accessible dès le mois d'avril pour l'année scolaire ou académique suivante, même si la formation n'a pas encore débuté. Pour bénéficier d'un droit à la bourse complet, la personne doit avoir déposé sa demande au moins un

mois avant le début de la formation, même s'il manque des documents. La demande de bourse doit être redéposée chaque année.

Plus de 10'000 demandes par an

Chaque année, l'OCBE reçoit plus de 10'000 demandes de bourses ou de prêts d'apprentissage et

d'études. Environ deux tiers des demandes débouchent sur une décision d'octroi d'une prestation. La bourse n'est pas remboursable, sauf en cas d'abandon injustifié de la formation.

L'OCBE est rattaché administrativement à la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS) au sein du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS). L'Office coordonne son activité avec les autres prestations d'aides cantonales. On peut notamment citer le subside pour le paiement des primes d'assurance-maladie, l'aide individuelle au logement, les avances sur pensions alimentaires, les prestations complémentaires pour familles, la rente-pont et l'aide sociale.

Il peut arriver que les demandeurs de bourses d'études ou d'apprentissage doivent faire face à d'autres difficultés liées à leur situation financière, familiale ou sociale. Dans ces situations, les agences d'assurances sociales et les centres sociaux régionaux peuvent accompagner les personnes en formation pour solliciter d'autres aides, fournir un accompagnement administratif, relayer la bonne information ou orienter vers une association de soutien ou un autre service social (par exemple celui de l'école ou de la haute école).

Pour tous renseignements concernant les bourses et les prêts d'études ou d'apprentissage :

www.vd.ch/ocbe • 021 316 33 70 • info.bourses@vd.ch

Pour déposer une demande de bourse en ligne :
www.vd.ch/ocbe

EFV

Cours informatique gratuit

Cédric Chatelain, responsable informatique de l'EFV, propose un cours adressé aux comités, aux bénévoles et employés des associations membres. Ce cours portera sur le fonctionnement d'un ordinateur : la découverte de ses composants en le démontant ; les différents types de prises, câbles et ports ; les fonctions des composants, et leurs interactions. Deux sessions sont organisées. La première le **samedi 13 Juillet** et l'autre le **vendredi 19 Juillet, de 9h15 à 11h15**. Elles auront lieu dans les locaux de l'EFV, Av. de Rumine 2, 1005 Lausanne. **Ce cours est offert par l'EFV.**

Inscription à informaticien@efvaud.ch ou 079 669 43 49.

ROLLE

Changement de présidence à ROLLE

Lors de sa traditionnelle assemblée générale du 22 mai, l'Association d'entraide familiale de Rolle et environs a pris acte d'un changement de Président. En poste depuis 2014, Pierre-Alain Chollet, 74 ans, a décidé de passer la main. Sa remplaçante, nouvellement élue, sera **Pascale Vollenweider**, municipale rolloise connue pour être engagée dans le monde associatif local. Elle entrera en fonction au 1er juillet afin d'assurer une transition en douceur. Pierre-Alain Chollet continuera un temps son activité à la tête de l'activité repas à domicile. Un grand merci à lui pour ces années de bons et loyaux services ! Pour mémoire, la section de Rolle propose aussi des transports accompagnés, une ludothèque et un vestiaire. www.entraidefamiliale-rolle.ch

ARC - ECHANGE

3 minutes pour donner votre avis



Un espace de rencontre parents-enfants pour tisser des liens

Morges & environs

Rendez-vous du SAF Morges, août-sept.

Jeudi 28 juin de 8h30 à 11h30

Info seniors atelier, « La magie de l'attention : comment s'y prendre pour rester concentré ? »

Dimanche 30 juin à 11h30

repas dominical, filet de porc aux bolets – loto.

Vendredi 5 juillet à 11h30

repas confectionné par les chefs.

Mardi 16 juillet à 11h30

repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

Dimanche 28 juillet à 11h30

repas dominical - loto.

Vendredi 2 août à 11h30

repas confectionné par les chefs.

Jeudi 8 août 14h30

l'Aprémi-Club pour training mental (sur inscription)

Mardi 13 août à 11h30

repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

Dimanche 25 août à 11h30

repas dominical - loto.

Vendredi 6 septembre à 11h30

repas confectionné par les chefs.

Jeudi 12 septembre 14h30

l'Aprémi-Club pour training mental (sur inscription)

Mardi 17 septembre à 11h30

repas aux saveurs d'ici et d'ailleurs.

Jeudi 19 septembre juin à 14h30

Avivo—groupe jeux de cartes et divers.

Dimanche 29 septembre à 11h30

repas dominical - loto.

EFV

Notre comité recrute !

Participer à un comité cantonal vous intéresse ?

L'entraide et le bénévolat résonnent avec vos valeurs ? Vous avez un peu de temps pour de nouvelles activités ?

Une place au sein de notre comité vous attend ! Cela représente 7 à 8 réunions par année, la possibilité d'explorer le domaine qui vous motive, des collègues investis et agréables.

Alors contactez-nous et faisons connaissance pour quelques séances ou de longues années, qui sait ?

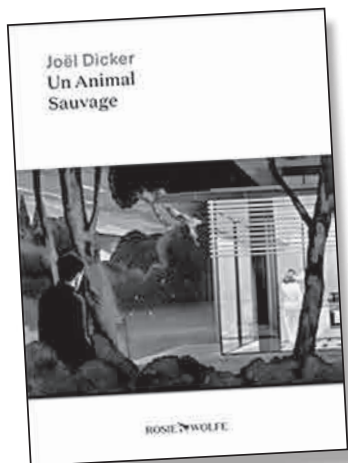
Et si un engagement auprès de nos associations vous tente, n'hésitez pas à vous manifester, chaque bénévole est précieux, dans un comité ou sur le terrain

Janick Chatelain, Secrétaire générale et directrice de l'Entraide familiale vaudoise

Av. de Rumine 2 • 1005 LAUSANNE

efv@bluwin.ch • Tél. 021 341 90 71

Coups de cœur culturels



Editions Rosie & Wolfe, 2024,
ISBN 9782889730476, 29 fr.90

qu'ils en font peut changer le monde. Une réussite à déguster dès 7 ans.

La rédaction

« Le Potiron » de Renens.
www.ludotheque-renens.ch

Karine Richard,
ludothécaire



Editions Helvetiq, 2024,
ISBN 9872889770120, 21 fr.90

Le + du JEF
Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à leplusdujef@efvaud.ch recevra gratuitement un exemplaire de ce livre.



UN RÉCIT DE HAUT VOL

Un animal sauvage de Joël Dicker

Et voilà Joël Dicker avec son nouvel opus « Un animal sauvage ». Le Genevois bouscule quelque peu ses habitudes. Ici pas de meurtre ou de disparition mystérieuse, mais un braquage réglé comme du papier à musique. Le 2 juillet 2022, deux malfaiteurs sont sur le point de dévaliser une grande bijouterie de Genève. Mais ce braquage est loin d'être un banal fait divers... Vingt jours plus tôt, dans une banlieue cossue des rives du lac Léman, Sophie Braun s'apprête à fêter ses 40 ans. La vie lui sourit. Elle habite avec sa famille dans une magnifique villa bordée par la forêt. Mais son monde idyllique commence à vaciller. Son mari est empêtré dans ses petits arrangements. Son voisin, un policier réputé irréprochable, est fasciné par elle jusqu'à l'épier dans sa vie la plus intime. Et un mystérieux rôdeur lui offre, le jour de son anniversaire, un cadeau qui va la bouleverser. Une intrigue diabolique qui nous tient en haleine du début à la fin !

Eric Favre

UN LIVRE ÉDUCATIF

C'est ton argent de Naïade Lacolomb

Nora découvre un trésor et se demande ce qu'elle va en faire. Dépenser, investir, donner, épargner ? Nos choix financiers influencent notre vie, celle des autres et même le futur de la planète. Ce livre de vulgarisation, faisant la part belle à la bande dessinée, est l'œuvre d'une économiste spécialisée en finances durables et qui voulait expliquer à ses enfants comment leur argent et ce

UN JEU DE MÉMOIRE ET DE RAPIDITÉ

Face de Bouc de Alena Lebedeva

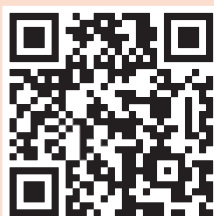
Joli jeu de cartes illustrées de drôles de petits personnages à qui les joueurs devront donner un nom. Les personnages garderont le même nom durant toute la partie. A vous de vous souvenir de tous ces noms afin de gagner le plus de cartes possibles. Laissez parler votre imagination ! Pour 2 à 4 inventifs, dès 6 ans. Disponible à notre ludothèque

Solutions Jef N° 2/24

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

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

Je m'abonne au JEF



J'offre un abonnement au JEF



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



En cuisine avec Catherine

Ma pâte à pizza

Quoi de plus italien qu'une bonne pizza ? Voilà donc la pâte à pizza que je prépare pour régaler ma famille et mes amis.

Recette pour 4 personnes

Ingrédients :

400 gr. de farine riche en gluten, 22 cl. d'eau tiède,
3 gr de levure de boulanger sèche ou 8 gr. de levure fraîche,
2 c. à c. de sel, 2 c. à s. d'huile d'olive, une pincée de sucre.

Préparation :

Mélanger la levure avec 100 gr. d'eau tiède et 50 gr de farine, laisser fermenter dans un endroit à température ambiante pendant une demi-heure, jusqu'à voir apparaître des bulles. Mélanger le reste de la farine avec le sel, l'huile d'olive, le sucre. Ajouter le mélange de levure et le reste d'eau. Pétrir jusqu'à ce que la pâte soit belle lisse et souple. Former 4 boules de pâte, les mettre dans 4 saladiers ou grands bols, couvrir de papier film et laisser lever au réfrigérateur pendant 24h au moins. Passé ce temps, préchauffer le four au maximum. Ecraser les boules à la main sur un plan de travail fariné et former un disque d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Voilà, votre fond est prêt, il ne vous reste plus qu'à le garnir de sauce tomate, de mozzarella, de jambon ou de tout autre ingrédient qu'il vous plaira. Laisser reposer quelques minutes et ensuite enfourner pour 10 mn. Bon appétit !



Les bonnes pratiques pour le renouvellement des comités

INTERRÉGIONALES

Renouveler les comités constitue une préoccupation majeure de toutes les associations. Sur la demande expresse de plusieurs de nos présidents, nous en avons fait le thème de nos Interrégionales 2024 en partageant de belles expériences vécues par trois de nos associations. Tour d'horizon :

L'association de la Menthue est menée depuis quelques bonnes années par une équipe soudée dont plusieurs membres ont

repris un pourcentage de travail plus important et ne pouvaient plus assurer l'entièreté de leurs fonctions de président, secrétaire et trésorier. Ils ont alors décidé d'un fonctionnement par tâches. Ainsi des représentations extérieures sont assurées par d'autres personnes que la présidente, certaines prises de procès-verbaux sont réalisées par plusieurs membres du comité, etc. Ce fonctionnement permet de s'investir selon ses propres disponibilités, de diversifier les tâches réalisées et ren-

force l'implication de chacun. Belle entente et bonne communication sont cependant indispensables.

Du côté d'Yverdon, la parole a été donnée aux 60 bénévoles œuvrant dans le vestiaire. Plusieurs de leurs suggestions ont été retenues en Assemblée Générale. Aujourd'hui, sur décision du comité, les procès-verbaux des séances sont envoyés à tous les bénévoles. Conséquences : ces derniers prennent conscience de l'importance du travail mené par le comité et se

sentent pleinement impliqués, jusqu'à, pour quelques-uns, faire leur entrée au sein du comité.

L'association de St-Prex quant à elle se définit par un dynamisme renouvelé et une grande capacité d'accueil. Ainsi, par exemple, certains bénéficiaires des cours de Français ont pu, au fil du temps, participer à des activités ponctuelles de l'association en tant que bénévoles, puis ont effectué des tâches régulières pour finalement intégrer le comité.

Janick Chatelain

Des mots bien sentis

Sur la beauté

« La beauté, c'est l'harmonie du hasard et du bien. »

Simone Weil,

Philosophe française (1909-1943)

« Je n'admire jamais tant la beauté que lorsqu'elle ne sait plus qu'elle est belle. »

André Gide, écrivain français

(1869 - 1951)

« La beauté des choses existe dans l'esprit de celui qui les contemple. »

David Hume, philosophe écossais

(1711-1776)

« Nulle beauté n'est une beauté pour son mari. »

Herbert George Wells,

écrivain britannique (1866-1946)

« On a dit de la beauté que c'était une promesse de bonheur. On n'a pas dit qu'elle fut tenue. »

Paul-Jean Toulet, écrivain français

(1867-1920)

« La beauté n'est qu'un piège tendu par la nature à la raison. »

Voltaire, écrivain et philosophe

français (1694-1778)

« La beauté touche les sens et le beau touche l'âme. »

Joseph Joubert, écrivain français

(1754-1824)

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. 20.-
Membres collectifs cotisants :
s'adresser aux sections.

Régie annonces :
Gérard Fridez • 079 642 38 55
gerard.fridez@saripress.ch

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

Conception & graphisme :
Fabrice Prati • CH-1815 Clarens

Tirage : **4'700 exemplaires**

Impression :
PCL Presses Centrales SA
Chemin du Chêne 14, C.p. 99
CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Prochaine parution 30 août 2024

Délai d'envoi à la rédaction :

19 juillet 2024

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

Comité de rédaction :
Michèle Bruttin • Eric Favre • Anne-Lyse Guignard

Régie annonces : Gérard Fridez
079 642 38 55 • gerard.fridez@saripress.ch

Secrétariat général : Entraide familiale vaudoise
Av. de Rumine 2 • 1005 Lausanne

Sudoku (réponse au prochain numéro)

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

PUB



Assainissement lémanique

AU SERVICE DE VOTRE ENVIRONNEMENT

Assainissement lémanique depuis 1963

0800 107 000 | groupe-kunzli.ch



Hygiène publique, vidange et curage



KUNZLI FRERES SA

Inspection, détection et réhabilitation



AITV SA

Centre de gestion environnementale



CGE SA