

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.



SPÉCIAL « COORDONNÉES DES SECTIONS »

édit



L'entraide, plus que jamais !

Après un été caniculaire qui nous a soumis à des pics de chaleur éprouvants et peu habituels sous nos latitudes, la situation économique laisse entrevoir une rentrée difficile avec de possibles restrictions de chauffage, d'électricité, et la perspective d'augmentation du coût de la vie. Et peut-être même de nouvelles vagues de pandémie...

Comme souvent ces épisodes de la vie sociale et politique ont des conséquences plus lourdes et parfois douloureuses sur les plus démunis et désavantagés. Nos Associations d'entraide familiale, depuis de nombreuses années cultivent et propagent la solidarité permettant de trouver des élans de générosité et de mettre en œuvre des activités d'aide et de soutien adaptés à chaque nouvelle situation. Se soutenir les uns les autres est l'un des meilleurs moyens de créer un monde plus juste. N'oublions pas que la solidarité c'est aussi une boucle. Un jour tout un chacun pourrait être à la place de celui qui a besoin d'aide.

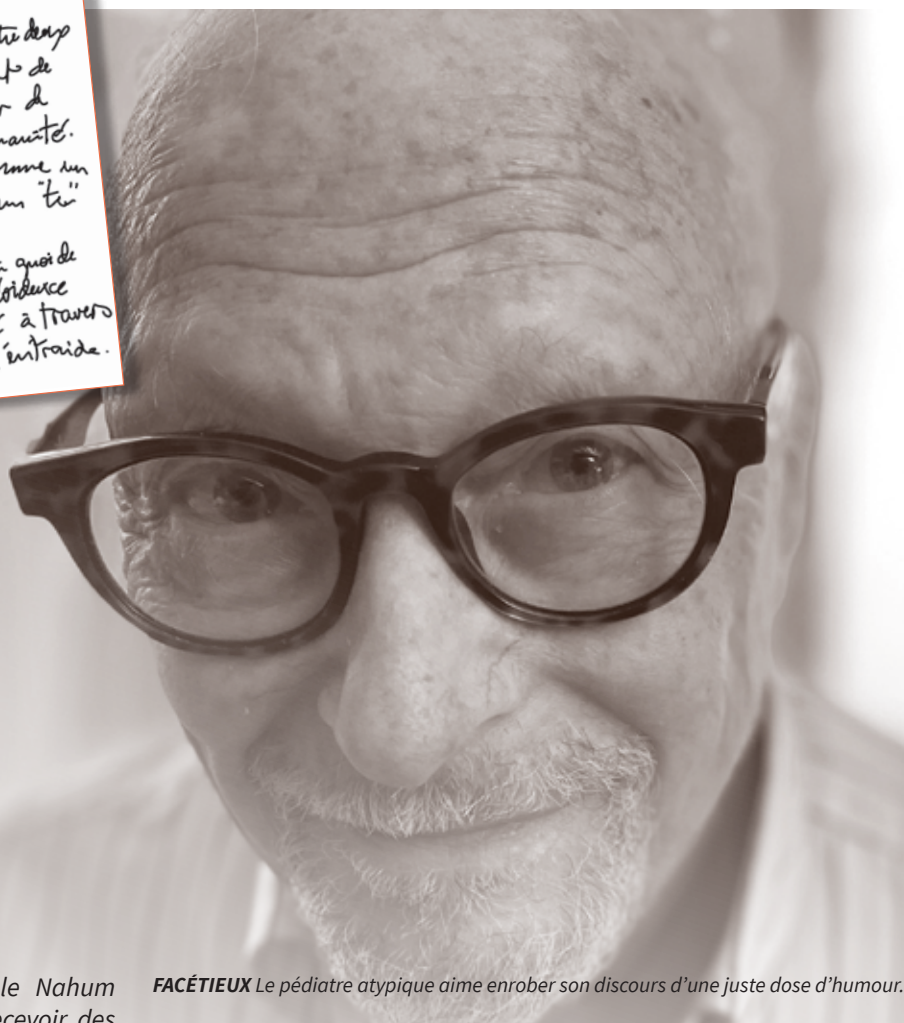
Ne nous laissons pas abattre et construisons ensemble un nouvel automne empreint d'optimisme, de créativité et de bien vivre ensemble. « Après le verbe "aimer", le verbe "aider" est le plus beau du monde »... Cette citation de la pacifiste autrichienne Berthe von Suttner, prix Nobel de la Paix en 1905, reflète bien la philosophie de nos associations. À nous de continuer à la mettre en pratique, même et surtout au plus fort des crises à venir...

Anne-Lyse Guignard,
Membre du Comité de l'EFV
et du comité de rédaction du JEF

LA GRANDE INTERVIEW de Nahum Frenck, pédiatre et thérapeute familial lausannois

« On ne passe pas assez de temps à se montrer qu'on s'aime... »

Dans la relation entre deux sujets il est important de veiller à la coloration de l'essence de notre humanité. L'autre, considéré comme un "tu", comme je mis un "ti" pour lui.
Pour lui montrer ce qu'on aime mieux que mettre en évidence notre solidarité à travers la réciprocité et l'entraide.



FACÉTIEUX Le pédiatre atypique aime enrober son discours d'une juste dose d'humour.

À 81 ans, l'infatigable Nahum Frenck continue de recevoir des patients en consultation. Le célèbre pédiatre d'origine juive et péruvienne se définit surtout comme « un poseur de questions » voire comme un « pédiatre ambulante ». Via ses consultations, ses livres et ses conférences, le Lausannois a aidé des générations de parents et d'enfants à grandir en désertant leurs vieux schémas. Il nous a reçu dans son cabinet et cette fois, c'est lui qui répondait aux questions.

au menu de ce numéro

1-3 Nahum Frenck, le pédiatre qui sort des sentiers battus... **4** Que vous réservent les mois de septembre et octobre ? Notre astrologue se pique de le savoir ! **5** Notre membre d'honneur Marcelle Walter n'est plus. Hommages. **6** Les proches aidants par la DGCS. **7-10** Les coordonnées et activités de nos 26 associations mises à jour, un cahier détachable à conserver. **11** Les annonces de nos associations. **12** Portrait d'Anne Sandoz, nouvelle venue au Comité. **13** Fausse couche, une expérience douloureuse très répandue. **14** Nos coups de cœur culturels. **15** La recette de Catherine + Sacré coup de fourchette. **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

Vous êtes né un 25 décembre et votre mère vous disait que ce jour était férié grâce à vous...

Oui. Mon prénom signifie « le consolateur ». Je l'ai découvert sur le tard et cela m'a beaucoup fait rire. Je pense que les prénoms ne sont pas anodins... Je le constate souvent dans mon travail quotidien. Ma mère Aïda avait de grosses prédispositions pour cultiver la joie de vivre. Maman était chilienne d'origine russe, volubile, joyeuse, très stimulante et très critique aussi. J'ai beaucoup pris d'elle. Elle était le contraire des mères habituelles. Par exemple, elle disait : « on ne mange pas pendant qu'on parle »... (Rires) Pour elle, la joie était fondamentale. Elle était l'accélérateur et mon père Abraham était le frein.



Adolescent (en blanc) avec ses parents

En quoi votre père était-il « un frein » ?

Lui était d'origine moldave et grossiste en tissus. Il était très présent mais spartiate dans son discours et dans l'expression de ses sentiments. Il avait fui son pays à l'âge de 16 ans et n'avait plus jamais revu ses parents qui ont été massacrés dans la Shoah. Ce drame l'avait poussé dans un deuil perpétuel. C'était un personnage souffrant présent dans ma vie depuis toujours et qui d'une certaine façon me contraignait à ne pas faire de vagues...



Heureux d'être père de famille.

La mort tragique de votre sœur aînée Myriam n'a évidemment pas aidé à améliorer cette pesante ambiance familiale...

Elle est décédée à 11 ans seulement d'une leucémie. J'avais alors 7 ans et on m'a dit qu'elle était partie en voyage. Je n'ai appris la vérité qu'à 12 ans... Je voyais mes parents pleurer. Ma grand-mère maternelle s'occupait beaucoup de moi. Jamais mes parents ne sont allés visiter la tombe de ma sœur ensemble. Chacun y allait de son côté. Suis-je devenu pédiatre à cause de sa disparition tragique ? Peut-être un peu... À l'époque, on pensait que les enfants n'étaient pas capables de comprendre la mort. Mais c'est l'inverse qui est vrai. Tout ce qui est partagé d'émotions, qu'elles soient positives ou négatives, est bon.

L'ombre de la Shoah planait donc lourdement sur la famille...

Oui. Il y a sept ans, je suis retourné en Moldavie avec mon jeune frère sur les traces de nos grands-parents assassinés. C'était très émouvant. On est allés à la synagogue. Là, un vieux monsieur avait connu une de mes vieilles tantes. C'est lui qui nous a amenés dans le bois où mes grands-parents avaient été assassinés

par balle par les nazis. En famille, on n'en parlait jamais. C'était un tabou pesant.

Comment êtes-vous arrivé en Suisse ?

J'avais 21 ans. L'université de Lima était en grève et mes parents n'avaient pas les moyens de m'envoyer étudier aux États-Unis. Alors je me suis envolé pour Geneva que j'avais confondu avec Genova en Italie. Ce n'est qu'une fois sur place que j'ai découvert qu'il n'y avait pas de mer mais un lac ici ! Le lendemain, je suis allé m'inscrire à l'Uni de Genève mais les inscriptions étaient clôturées. Alors j'ai pris le train et je suis allé m'inscrire en médecine à Lausanne. À l'Unil, il y avait un clivage entre les étudiants suisses qui appartenaient à des fraternités et les autres. Je me suis intégré en devenant le vice-président de l'association des étudiants en médecine.

Pourquoi avoir opté pour la pédiatrie ?

À 24 ans, j'ai fait un stage dans ce domaine et cela m'a plu. Un professeur m'avait marqué en disant que « dans le règne animal un ver devient papillon mais que chez l'être humain c'est l'inverse ». Il pensait que l'enfance est une merveille mais aussi que garder cette lumière est possible. Et je voulais travailler à cela...

Pourquoi être ensuite parti aux USA ?

En 1964, j'ai décroché mon diplôme de médecine et je suis parti à Baltimore pour parfaire ma formation. Mon but final était de retourner au Pérou. La Suisse n'était dans mon esprit qu'une étape. J'ai écrit à l'hôpital John Hopkins et on m'a répondu que les étrangers n'étaient pas acceptés. Alors j'ai pris l'avion et je suis allé voir directement le directeur de l'hôpital sans rendez-vous. Il m'a reçu après de longues heures d'attente. Je lui ai dit que je voulais intégrer son établissement car c'était le rêve de ma mère. Il a trouvé ça complètement stupide. Je lui ai répliqué : « ça s'appelle de la loyauté. Moi je ne pars pas d'ici tant que vous ne m'engagez pas ! » J'étais convaincu et convaincant et il m'a engagé.

À ce moment-là, vous étiez vous-même déjà père...

Oui. J'avais connu ma future femme (ndrl : l'écrivaine française Sylvaine Roche) en janvier 1967 lors de vacances à Zermatt. On s'est marié à Baltimore en janvier 1968. Notre fils y est né en août. À l'issue de ma formation, au moment de retourner au Pérou, on s'est aperçu que le cordon ombilical de mon épouse était trop court. On est donc rentré en Suisse où j'ai travaillé à l'hôpital cantonal où j'ai fait ma thèse. Une fois mon FMH en pédiatrie en poche en 1972, grâce à une dérogation spéciale, j'ai pu ouvrir mon cabinet en indépendant quoique étranger. En faisant de la pédiatrie générale, je me suis vite rendu compte qu'il y avait plus de problèmes sociaux et relationnels que véritablement médicaux. Mais je n'avais pas d'outils pour répondre à tout ça. Alors j'ai cherché et je suis tombé sur l'approche systémique de l'école de Palo Alto et de Paul Watzlawick, laquelle me convenait parfaitement.

Là encore, vous allez trouver ce grand psychologue jungien, spécialiste des thérapies familiales, au culot...

Oui. Là, j'ai beaucoup appris. Une fois de retour à Lausanne, j'ai intégré les thérapies de famille au sein de ma consultation pédiatrique. J'étais mal vu par les psychiatres car je marchais sur leurs plates-bandes et j'étais vu comme un pédiatre atypique par mes confrères pédiatres. J'étais devenu un peu caméléon et cette identité m'a accompagné pendant 50 ans. Elle m'a permis de beaucoup collaborer avec des garderies où j'organisais des réunions de parents ou avec l'université populaire pour des conférences de vulgarisation sur la vie des familles. Je continue aujourd'hui et je vois cela comme une action politique. Il m'est aussi arrivé de faire des consultations plurifamiliales avec plusieurs familles voisines d'un même immeuble.

En quoi votre propre paternité a-t-elle été édifiante ?

Mon fils est de 1968 et travaille

bué à m'aider à revisiter quelles avaient été les qualités énormes de mon père pour moi et les défauts qu'il m'avait aussi transmis et que je souhaitais corriger. Comme beaucoup de gens, j'ai fait des thérapies mais ma véritable thérapie a surtout été d'être en place VIP dans la société en tant que pédiatre.

Quel est votre regard de professionnel sur le monde actuel ?

Nous faisons partie d'une société où l'individualisme possessif est idéalisé et le narcissisme érigé en modèle. Le virtuel prend trop de place. Il reste peu d'espace pour la solidarité y compris dans les familles. À table, tout le monde veut terminer au plus vite son repas pour se réfugier dans son téléphone ou devant son écran. La jeunesse est déboussolée. Les adultes ne diffusent aucun espoir. À ma grande surprise, par exemple, le moment privilégié du

« Ma véritable thérapie a surtout été d'être en place VIP dans la société en tant que pédiatre. »



Une belle complicité avec sa fille et son fils.

dans le commercial pour une société informatique du côté de Nyon. Ma fille est de 1974 et comédienne à Paris. Une fois papa, j'étais dans le bain. Je parlais en connaissance de cause. Ça faisait toute la différence ! Ça a contri-

coucher avec les enfants ne fait plus l'objet d'un rituel particulier dans de nombreuses familles... L'individualisme et le matérialisme dominant. On est dans le contrôle et l'emprise plutôt que dans l'ouverture et le don.

Que pensez-vous de l'omniprésence des écrans et des smartphones ?

Aujourd'hui, ils font partie de l'être humain. Un jour proche, on nous les greffera sous la peau ! Il est souvent catastrophique chez l'adulte comme sur les enfants, neurologiquement mais aussi et surtout car il coupe la communication. Mon conseil de base à tous parents est de ne pas sortir leur téléphone en famille au moins pendant les repas ! Les gens sont possédés par le temps au lieu de posséder le temps. Rien ne nous encourage à nous occuper de la solidarité ou de la peine de l'autre. L'humanité a fait des progrès techniques immenses mais humainement, c'est parfois encore digne de l'homme des cavernes... Il n'y a qu'à voir ce qui se passe en Ukraine. Et c'est la même chose dans les familles qui pourtant ont le potentiel de nous sauver. On ne passe pas suffisamment de temps à se dire ou

à montrer qu'on s'aime. Trop de familles sont dans le faire plutôt que dans l'être et cela se répercute sur la société.

Que conseillez-vous aux parents ?

D'être plus généreux avec leurs affects, c'est-à-dire de partager leurs émotions par exemple en pleurant devant Blanche neige avec ses enfants ou en riant et dansant avec eux. Bref en investissant le bonheur pour se forger un « nous » familial solide et vrai. Je crois aussi que la fermeté n'est pas nécessaire si on est tendre et clair. Si on est transparent dans ses affects, on a pas besoin de crier. L'enfant va comprendre naturellement que je suis son père et qu'il est mon enfant. Mais dans cette relation, si je veille à maintenir la distinction entre le père

protecteur et l'enfant protégé, je le contiens. Car cette notion de saine hiérarchie est primordiale et beaucoup plus importante que la méthodologie que ce soit la discipline positive ou autre.

Vous avez cinq petits-enfants. Comment vous positionnez-vous en tant que grand-père ?

Ce rôle m'a appris à rester au second plan et à répondre présent lorsqu'on m'appelle. Mais il faut aussi savoir être respectueusement intrusif avec ses petits-enfants pour pouvoir échanger avec eux à un tout autre niveau que leurs parents.

Laurent Grabet

SA VIE EN 12 DATES

- 1940** Nait le 25 décembre à Lima.
- 1947** Décès de sa sœur aînée.
- 1961** Part étudier en Suisse.
- 1964** Rencontre sa future femme. Part poursuivre sa formation à Baltimore. Se marie et devient père.
- 1972** Ouvre son cabinet privé à Lausanne.
- 1974** Naissance de sa fille.
- 1977** Divorce.
- 1983** Va aux USA pour se former à la thérapie familiale auprès du psychologue Paul Watzlawick.
- De 1990 à 2000** Médecin responsable au Service d'Éducation Sexuelle de la Fondation Profa. Il développe aussi un programme de prévention de la violence scolaire.
- 2015** Retourne en Moldavie sur les traces de ses grands-parents paternels assassinés par les nazis durant la seconde guerre mondiale.
- 2020** Publie le livre « défis de famille » en collaboration avec son confrère Jon Schmidt.
- 2022** Continue à donner des conférences de vulgarisation notamment via l'université populaire.

La pluie et le beau temps par notre « Monsieur Soleil »...

L'HOROSCOPE DU JEF

Que vous réservent les mois de septembre et octobre ?

L'astrologue Eric Winkelmann et son site

www.astrologie-tarots.ch se piquent de le savoir...



Bélier Vous saurez être non seulement efficace et actif, mais serez en mesure de prendre des décisions énergiques qui vont s'avérer pleines de promesses. Profitez-en pour faire avancer vos affaires au plus vite et conclure un maximum d'initiatives personnelles.

Taureau Très belle phase pour vous lancer dans des aventures insolites et éliminer les scories du passé. Des événements importants viendront bouleverser le contexte et vous placeront en situation avantageuse. Le virage du renouveau est définitivement lancé.

Gémeaux Utilisez cette période afin de mettre de la structure dans vos affaires et de planifier la fin de l'année, car de nombreuses activités vous attendent encore. Les étoiles vous soutiennent à fond, entreprenez tout ce dont vous avez envie. Le climat est expansif.

Cancer Phase de doutes sur le plan de l'expansion. Il vous sera demandé de remettre de l'ordre dans vos affaires et de conserver votre sang-froid. Des remises en question concernant les projets en cours risquent de vous faire prendre des décisions malheureuses.

Lion La planète Saturne vous empêchera de vivre à fond et de réaliser pleinement vos désirs. Cela n'est cependant pas si grave, montrez-vous persévérant. Ce ne sera donc pas le bon moment pour vous lancer dans des opérations risquées, laissez plutôt passer l'orage.

Vierge De légers soucis existentiels vous ramèneront à la réalité. Vous serez en mesure de les résoudre, à condition de garder les yeux bien ouverts. Méfiez-vous de vos intuitions et de votre imaginaire. Il pourrait vous entraîner sur une pente bien savonneuse.

Balance Climat intéressant, avec à la clé de bonnes chances de succès sur le plan travail. N'hésitez pas à vous engager plus avant, avec persévérance. Vénus vous enverra aussi des influx positifs. Vous liquiderez de vieilles rancoeurs pour faire place nette à vos amours.

Scorpion Phase stressante au cours de laquelle vous ne saurez plus où donner de la tête. Le climat sera aux urgences, surtout sur le plan professionnel. Ne prenez pas de décisions hâtives. Il conviendra de se montrer patient et d'éviter les excès et les témérités inutiles.

Sagittaire Cette période permettra de régler une vieille affaire à votre avantage. Le moral sera en hausse, et les possibilités de conclure un projet bien réelles. Toutefois, soyez très clair dans vos idées et structurez vos aspirations, car vous en aurez vraiment besoin.

Capricorne Des freins à votre expansion sont à signaler. Analysez-les avec intelligence afin de dépasser les blocages et d'améliorer l'état de vos finances. Cette phase signale des changements dans votre manière de voir les choses, à vous de jouer.

Verseau Beaucoup de blocages et de freins à vos envies légitimes de voir la vie en rose. Dites-vous que ce moment n'est que passager et que la lumière reviendra bientôt. Attendez-vous à des oppositions et à des urgences de tout poil. Ne brusquez pas les choses.

Poissons Neptune, chez vous, augmente la qualité de vos intuitions. Vous saurez donc faire preuve de créativité. Vous trouverez toutes les solutions en vous mettant à l'écoute de votre voix intérieure. Le zodiaque veille sur vous, ayez pleinement confiance.



Si l'on parlait comme chez nous ?

Abordons maintenant quelques expressions dont l'initiale est la lettre « C ».

Cet été caniculaire ne nous aura permis un seul instant d'utiliser l'expression « **ça caille** » tellement nous étions loin du froid que représentent ces deux mots.

Ne vous a-t-on jamais dit sur un ton plus ou moins amène « **Retourne dans ta canfouine ranger ton chenit** », pour comprendre « retourne dans ta chambre mettre un peu d'ordre ».

Souvenez-vous aussi lorsque nous étions gosses, et qu'un gros chagrin nous étouffait de sanglots, ah ce que nous aimions aller nous faire **cocoler** par nos mamans ou nos grands-mères. Pour parler d'un petit, d'un gringalet, il est plus joli de se faire appeler **cradzet** que rase-motte.

Voilà aussi un morceau de pain très convoité, le **crochon** ou **crotchon**, c'est le morceau croustillant du début ou de la fin d'une miche de pain.

Et pour terminer, sans aucun doute que la **crousille** vous rappelle la tirelire, objet de moins en moins usité puisque les pièces de monnaie se font de plus en plus rares dans nos poches.

Eric Favre

« Adieu Marcelle et merci pour tout! »

HOMMAGES Notre membre d'honneur est décédée le 24 juin dernier. Sa générosité et son efficacité resteront dans la mémoire de tous et dans le cœur de ceux qui l'on connue.

Martial Lambert, Président d'honneur de l'EFV :

C'est avec beaucoup de tristesse que j'ai appris le décès de notre grande amie Marcelle. Nous avons passé de très belles années au comité de l'EFV avec elle. Marcelle a été une vice-présidente particulièrement efficace et toujours de bon conseil. À chaque séance de comité, ce fut un plaisir de travailler avec elle et surtout de partager nos idées pour le bien de l'EFV. Marcelle s'est beaucoup investie et a lutté au plus profond de ses convictions pour les familles vaudoises, leurs enfants et surtout pour la formation des éducatrices et directrices de l'enfance. Son exemple d'investissement sans faille sera toujours un exemple pour toute l'Entraide Familiale vaudoise dont elle fut le premier membre d'honneur. Son professionnalisme a été reconnu, loin à la ronde. Je me souviens d'un jour, alors que je cherchais un livre pour l'un de mes petits-enfants, avoir croisé Marcelle dans la librairie et bénéficié de ses conseils avisés. Au final, je suis ressorti du magasin avec cinq livres. Au-delà de l'EFV, elle fut également de nombreuses années une présidente de COO (Coopération Service) particulièrement efficace. Ma chère Marcelle, tu es partie pour le grand voyage, je veux que tu saches que nous ne t'oublions pas et que ton souvenir restera toujours parmi nous.

Janick Chatelain, Secrétaire générale et Directrice de l'EFV :

Chère Marcelle, nous avons



déjà partagé de nombreuses expériences et groupes de travail en tant que membres du comité EFV lorsque j'ai été choisie, en 2005, comme Secrétaire générale.

C'est alors que j'ai pu bénéficier de ton aide précieuse et de tes connaissances nombreuses. Tu as su m'épauler dans les tâches administratives et de gestion, versus règlements et paperasserie Tu as su me rassurer parfois et m'accompagner souvent. Je garde de toi le souvenir d'une

intelligence brillante, au service des autres, n'ayant pas peur d'exprimer sa pensée et dont les questions, toujours pertinentes, nous amenaient à la réflexion. Et puis tu es devenue l'amie précieuse, bienveillante envers mes enfants, partageant nos Noël et notre chez nous pour être proche de ta fille hospitalisée. Les années passant, ce fut à mon tour de te soutenir et de t'apporter un peu d'aide... Que de souvenirs ... Que de fou-rires partagés, de peines aussi et cela

jusque dans tes derniers instants, que tu savais comptés, et où tu as souhaité pouvoir dire au revoir aux personnes qui t'étaient proches. Lorsque je t'ai demandé si tu aurais aimé pouvoir bourlinguer encore quelques années sur cette Terre, un sonore « bien oui alors ! » a retenti et je t'ai retrouvée pleinement. Tu nous as quittés, mais tu restes bien présente dans nos cœurs : une grande dame sous une toute modeste apparence. Merci Marcelle.

« Nous recevons des personnes de tout horizon et de tout âge »

Les personnes s'occupant d'un proche atteint dans sa santé ou autonomie peuvent s'épuiser. En effet, elles sont confrontées à un stress important qui s'ajoute au quotidien déjà souvent chargé. Le Canton de Vaud propose des consultations psychologiques gratuites pour permettre aux proches aidants de trouver un meilleur équilibre dans leur vie.

Jean Bigoni, vous êtes psychologue au CHUV et proposez des consultations gratuites aux personnes qui s'occupent d'un proche malade ou en situation de handicap.

Qui vient chez vous ?

Nous recevons des personnes de tout horizon et de tout âge. Le plus souvent, ce sont des proches aidants de personnes souffrant de troubles cognitifs liés à l'âge. Nous recevons également beaucoup de proches de personnes souffrant de troubles psychiatriques, de maladie oncologique, de handicap ou de maladies chroniques. Nous avons réalisé près de 2'300 entretiens en 2021 dans les quatre antennes cantonales de la consultation.

La consultation psychologique est parfois perçue comme destinée au traitement de problèmes psychiques graves...

Chaque personne a des capacités différentes d'adaptation aux événements de la vie. D'un côté, il y a les pressions externes que l'aidant ressent, telles que la maladie du proche dont il s'occupe, le stress quotidien, l'activité professionnelle, des études ou une formation et les pressions internes qui viennent du caractère de la personne, ses façons de faire, de penser, de ressentir et de réagir. De l'autre côté, il y a tout ce qui ressource la personne et qui lui permet de s'adapter aux écueils de la vie.



Jean Bigoni, responsable des psychologues au CHUV (Photo : CHUV 2022 / Gilles Weber).

Ce sont, par exemple, la famille, les amis, les loisirs ou les capacités personnelles. Il suffit que les pressions soient un peu trop lourdes et nous pouvons alors vite perdre l'équilibre que nous avons habituellement. Nos consultations psychologiques ne s'adressent donc pas forcément aux personnes avec des problèmes psychiques graves comme vous le dites mais nous aidons à travailler sur les pressions ou sur les ressources internes pour permettre à la personne de retrouver un meilleur équilibre dans sa vie. Tout un chacun, à tout âge, peut traverser des moments de vie difficiles et trébucher.

Comment aidez-vous concrètement ?

Il est important de réagir lorsque la personne proche aidante sent qu'elle perd son

équilibre, par exemple, une femme qui s'épuisait au détriment de sa propre famille. Durant les entretiens, elle a pu comprendre qu'elle recherchait, au travers de l'aide qu'elle apportait à son père, une reconnaissance qu'elle n'avait jamais obtenue. Cette prise de conscience lui a finalement permis de se repositionner dans sa manière de s'investir et lui a permis de retrouver un nouvel équilibre dans sa propre famille.

Les proches aidants qui ne vivent pas dans la région lausannoise ont-ils la possibilité d'être conseillés ailleurs ?

Oui, le Canton propose quatre lieux de consultations sur tout le territoire : Lausanne, St-Prex, Montagny-Chamard et Rennaz. Toutes les consultations sont gratuites et confidentielles. Les adresses exactes se trouvent sur www.vd.ch/proches-aidants. Il existe aussi une ligne téléphonique pour les proches aidants au **0800 660 660** (appel gratuit). Des professionnels écoutent, répondent et orientent.

Remercier les proches aidants

Le 30 octobre est la Journée des proches aidants – il s'agit d'une occasion pour nous toutes et tous de remercier les proches aidants dans notre entourage. En Suisse, 1 personne sur 4 s'occupe d'un proche atteint dans sa santé ou son autonomie. Disons « merci » pour leur investissement infatigable – le temps, les soins et l'attention portées à la personne en besoin.

A partir de fin septembre, vous trouverez plus d'informations sur la Journée 2022 et des idées de remerciement et d'engagement sur www.journee-proches-aidants.ch.

LE PORTRAIT d'Anne Sandoz Dutoit, nouvelle membre du Comité de l'EFV

« Contribuer à faire circuler la Vie... »

Notre organisation compte un nouveau membre au sein de son Comité. Portrait de cette Vaudoise de 55 ans pour qui l'engagement bénévole a toujours été une évidence.

« L'épanouissement personnel peut passer par une fécondité de l'engagement que notre société de l'ego et de l'entre-soi n'encourage pas nécessairement... » Le Comité de l'EFV se réjouit de compter dans ses rangs une riche personnalité de plus. Anne Sandoz Dutoit est fille unique. Elle est née le 2 octobre 1966 à Lausanne. Son papa fut avocat puis juge cantonal, après avoir siégé au conseil communal et, brièvement, au Grand Conseil vaudois sous la bannière libérale. Sa maman, qui rédigeait alors sa thèse de doctorat, fut mère au foyer jusqu'au décès prématuré de son mari. La famille habitait Pully. « Chez nous, l'engagement allait de soi. Dans l'armée, en politique comme à l'église... J'ai été élevée dans cette idée que liberté et responsabilité vont de pair. Ne pas être une simple consommatrice de ce que notre société peut nous apporter mais lui donner aussi... » explique la dynamique quinquagénaire. Notons que son père avait d'ailleurs présidé l'association des aides familiales lausannoises...

L'école ? La jeune Anne s'y ennuyait. Les notes, la compétition et la pression l'angoissaient. Elle était malgré tout « bosseuse et bonne élève par tradition familiale ». « J'aimais apprendre et je dévore des livres depuis l'enfance. » Ado, elle tombe « dans la marmite jungienne » grâce à la maman d'une amie. L'approche psychologique de Carl Gustav Jung vient nourrir son cheminement spirituel dans une paroisse protestante très vivante. Jeune adulte, elle se lance dans des



INVESTIE Anne Sandoz Dutoit a construit sa vie autour du couple « Liberté-responsabilité ».

études en génie forestier à l'EPFZ mais jette l'éponge après une année. « Je n'avais qu'une moitié du cerveau qui fonctionnait. Celle de la rationalité. Je le sentais physiquement. Il me manquait quelque chose et puis je n'avais pas vraiment l'esprit d'une ingénieure... »

Deux enfants et un Bachelor en théologie

Pour améliorer son suisse allemand, la jeune femme travaille à Zurich comme vendeuse dans une Coop locale. Puis elle fait une école de recrues dans ce qui s'appelait alors le service féminin de l'armée. L'expérience déçoit la jeune femme pourtant entourée d'officiers dans sa famille. « Ce fut très riche humainement mais aussi très décevant au niveau organisationnel... » Anne boucle ensuite une licence en lettres à l'Unil. Peu

après, elle rencontre son futur mari Jean-René à un mariage. « Le coup classique », s'amuse-t-elle. Lui est alors pharmacien dans l'industrie, qu'il quittera par la suite pour devenir entraîneur d'aviron. Ils se marient en 1994. Un an plus tard naît leur fils Sébastien, aujourd'hui polymécanicien à l'EPFL et grand sportif. Irène suivra en 2000, actuellement étudiante en Bachelor « Musique et Théâtre » en Angleterre.

Après avoir été collaboratrice scientifique dans l'administration fédérale, traductrice à la Croix Rouge suisse puis traductrice indépendante, Anne choisit de se consacrer à ses enfants. Son mari et elle deviennent membres de l'Entraide de Saint-Prex via la garderie locale. « La maternité a été une expérience belle et rude à la fois. Grâce à nos enfants,

j'ai découvert d'autres univers et d'autres formes d'intelligences, je dois sans cesse me remettre en question », résume-t-elle. « Les liens et les relations, c'est ce qui me fait vivre mais j'ai aussi besoin de moments de solitude et de méditation... », reprend la Vaudoise qui a obtenu un Bachelor en théologie en 2010. Au rayon de ses nombreuses activités bénévoles, notons qu'elle fit de l'accompagnement individuel en EMS pendant presque dix ans.

Le covid comme révélateur

Selon elle, la crise du covid a mis en lumière les dysfonctionnements de notre société : « volonté de tout maîtriser, refus des limites humaines, crispation sur des mesures de contrôle exagérées ou encore vision manichéenne du monde... » Mais la pandémie a aussi donné envie à Anne de s'investir autrement. En 2019, elle arrivait en effet au bout d'une riche législature au sein d'un conseil régional de l'église réformée vaudoise et en 2020 elle cessait son activité en EMS en raison de la pandémie. Une annonce parue dans notre journal a alors retenu son attention... Au sein du Comité de notre organisation, elle espère « être à l'écoute du terrain, favoriser les synergies et soutenir les associations dans leur inventivité propre ». Le tout en restant fidèle à ce qui pourrait être sa devise : « faire avec, faire ensemble et non pas faire pour ». « Don et contre-don sont liés. Rien n'est à nous en ce monde. Tout nous est confié. Ainsi seulement, la Vie circule au lieu d'être bloquée », conclut joliment Anne.

L. Gr

Une femme sur quatre...

« **FAUSSE COUCHE** » Cet original petit livre de témoignage, intitulé « Ce sera pour la prochaine fois », illustré avec poésie par Kalina Anguelova et paru il y a peu aux éditions Favre, ambitionne de mettre en lumière une expérience douloureuse qu'au moins une femme sur quatre vivra au cours de sa vie et qui relève encore bien souvent du tabou. Il s'agit de ce que l'on qualifie de « fausse couche » précoce (avant 12 semaines) ou tardive ou de « deuil périnatal ». Via son expérience personnelle, l'auteure Cléa Favre met en mots et en informations claires et directes ce que recouvre ce terme et ce qu'il implique concrètement. Son ouvrage se veut aussi vulgarisateur et donne la parole à David Baud, chef du service obstétrique au CHUV de Lausanne. Car voir partir un enfant

qu'on attendait avec espoir est évidemment rarement anodin tant psychiquement que physiquement pour la future maman. Pour vivre cela et être en mesure de le digérer au mieux, être bien informée est primordial tout comme le fait de trouver le courage d'en parler autour de soi à des personnes de confiance pour ne pas s'enfermer dans la culpabilité, la colère ou la dépression. Ainsi, la Vie pourra à nouveau traverser la femme concernée avec une issue cette fois plus heureuse pour elle et son compagnon. Trois associations pour aller plus loin sur ce vaste sujet que nous ne pouvons qu'effleurer dans ce numéro faute de place : « Né trop tôt » www.netroptot.ch, « Naître Etoile » www.naitretoile.ch et « Agapa » www.agapa-suisseromande.ch

La rédaction



Une demi-heure avant l'échographie, j'étais au bureau. J'allais parfaitement bien. Tout le monde m'a vue. J'ai même présenté un projet lors d'une réunion importante. Et voilà que j'envoie un mail avec certificat médical, disant que je ne reviendrai pas cet après-midi et que je m'absente une semaine. Ils doivent me prendre pour une grosse tarée.



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 cet ouvrage.



Vous désirez vous abonner au JEF

Remplir ce bulletin en lettres capitales en vous remerciant pour votre soutien.

Je désire souscrire un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. CHF 20.- / 6 numéros par an.

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Code Postal _____ Lieu _____

Je souhaite offrir un abonnement d'une année au «JEF», Journal de l'Entraide Familiale Vaudoise. 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

Coup de cœur

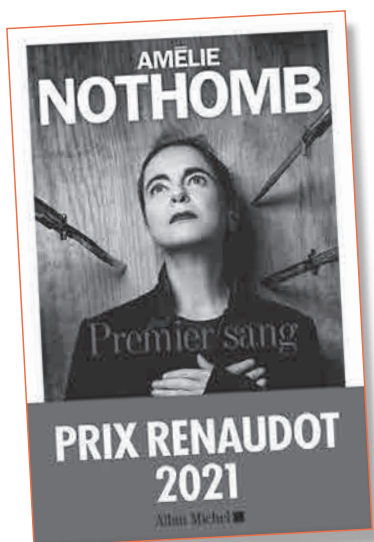
culturel

Vos propres coups de cœur sont les bienvenus pour alimenter cette rubrique !

UN PORTRAIT TOUCHANT

Premier sang
d'Amélie Nothomb

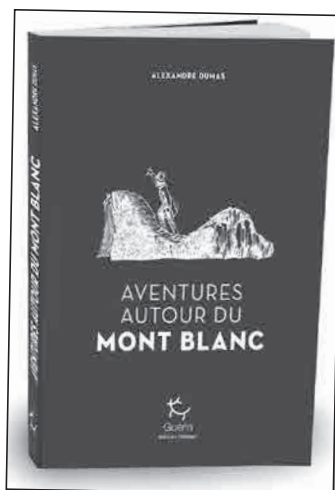
Dans ce trentième roman couronné du prix Renaudot, Amélie Nothomb, rend hommage à son père Patrick, décédé en mars 2020. Sous la forme d'une biographie elle raconte, à la première personne, celle de Patrick, ce qu'il a vécu avant sa naissance à elle. Nous découvrons ce père,



diplomate, qui se trouve devant un peloton d'exécution, lors d'une prise d'otages à Stanleyville dans l'ancien Congo belge. Tout le roman sera un retour en arrière, comme on voit défiler sa vie avant de mourir. C'est aussi une évocation des mœurs de l'aristocratie belge dont fait partie le clan Nothomb. C'est un portrait à la fois fragile et fort de cet homme qu'on a envie de connaître. Une fois entré dans ce court roman de 170 pages, on a de la peine à en sortir et il se dévore en un après-midi. Une fois de plus, un tout bon Nothomb !

Eric Favre

Editions Albin Michel, 2021,
ISBN 2226465383 - 22 fr.90



UN RÉCIT DE VOYAGE

Aventures
autour du Mont Blanc
d'Alexandre Dumas

Ce savoureux petit livre est tiré des Impressions de voyage en Suisse en 64 chapitres que le père des Trois mousquetaires et du Comte de Monte-Cristo avait publié en feuilleton à son retour de voyage à Paris entre 1834 et 1837. Il s'agit du récit enlevé que le jeune auteur de théâtre à succès qu' Alexandre Dumas (1802-1870) était alors, fit du voyage qu'il réalisa à travers les Alpes française, suisses et italiennes, au cours de l'été 1932. Le Français de 30 ans marchait alors jusqu'à 50 km par jour, parfois sur les traces des athlètes de l'Ultra-trail du Mont-Blanc d'aujourd'hui. Au gré de son périple, il lui fut donné d'arpenter la Mer de Glace mais aussi de converser avec le légendaire Jacques Balmat, qui un demi-siècle plus tôt, avait été le premier à rallier le sommet du Mont-Blanc. Le récit détaillé que ce dernier fit à l'écrivain vaut d'ailleurs à lui seul le détour. C'est en effet devenu une source de référence sur cette première même s'il faut la prendre avec des pincettes car racontée par un unique protagoniste forcément subjectif... Au fil des pages, Dumas se fait historien érudit ressortant des cartons les héros ayant marqué les lieux,

touriste esthète lorsqu'il s'enthousiasme devant la magnificence des paysages, sociologue quand il décrit les locaux avec humour et même gonzo-journaliste ne répugnant pas à se mettre en scène avec autodérision. Cette œuvre prouve une fois de plus que littérature et montagne se marient à merveille surtout en France.

L. Gr

Editions Guérin, 2022,
ISBN 9782352213529, 18 fr. 60



UN ROMAN FEUILLETON...

Le Grand Monde
de Pierre Lemaître

Après « Au revoir là-haut », Goncourt 2013, roman qui m'avait fait découvrir l'écriture de Pierre Lemaître, je me suis plongé avec délectation dans ce nouvel opus, premier tome d'une nouvelle tétralogie consacrée aux Trente Glorieuses. Le Grand Monde relate une saga familiale qui nous transporte de Beyrouth à Saïgon et Paris. L'histoire s'amorce en 1948, au sortir de la Seconde Guerre mondiale. L'Europe est en reconstruction, le monde se réorganise, et ce passage entre l'ordre ancien et le nouveau, sur fond de colonialisme et de magouilles financières à grande échelle, forme la toile de fond de ce roman. On y suit le destin de la famille Pelletier, les parents, Louis et Angèle riche pro-

priétaire d'une savonnerie à Beyrouth. Les quatre enfants, jeunes adultes, ont quitté le foyer familial : Étienne est parti à Saïgon, en pleine « guerre d'Indochine », pour élucider le mystère de la disparition de son amoureux. Les deux plus âgés, François et Jean vivent à Paris. François, écrit dans la rubrique des chiens écrasés du quotidien le « Grand Soir » et Jean, homme médiocre et mou aux secrets inavouables a épousé une femme ambitieuse qui aspire à une vie de grande bourgeoise. Leur jeune sœur Hélène, en quête d'émancipation, viendra les y rejoindre bientôt. Le roman est traversé de bruit, de fureur, d'amour, d'odeurs et de retournements de situations. Tout sent. Le monde de la savonnerie des parents, le monde du journal de François, Saïgon, Beyrouth, Paris. Ça sent la pluie le bitume, le porc grillé, le sang et l'encre fraîche. Pierre Lemaître sait cumuler les sensations. Un vrai plaisir de parcourir ces presque 600 pages d'histoire.

Eric Favre

Editions Calman-Lévy, 2022,
ISBN 2702180817, 38 fr. 40

Prochaine parution
le 28 octobre 2022

Délai: le 23 sept. 2022

Solutions Jef N° 3/22

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



En cuisine avec Catherine

Tarte moelleuse aux pommes

Voilà une recette de tarte aux pommes qui change de la tradition. Elle me vient d'une tante épiciérienne et fine cuisinière. Rien que d'y penser je sens les odeurs de sa cuisine et l'eau me vient à la bouche. Essayez-là et vous m'en direz des nouvelles.

Ingrédients pour 6 personnes

6 pommes, 2 œufs, 180 gr. de mascarpone, 50 gr. de beurre fondu, 70 gr. de farine tamisée, 2 c. à c. de levure chimique, 1 c. à c. de vanille liquide, 100 gr de sucre cassonade, 1 sachet de sucre vanillé.

Préparation

Blanchir les œufs avec le sucre. Ajouter le mascarpone et fouetter à nouveau. Incorporer progressivement la farine tamisée avec la levure. Ajouter le beurre fondu ainsi que la vanille liquide. Bien mélanger le tout. Ajouter ensuite les pommes préalablement coupées en tranches fines et mélanger avec une maryse. Verser la préparation dans un moule beurré et fariné de 20 cm x 20 cm. Mettre au four à 180 degrés pendant environ 35 minutes. Démouler délicatement. Saupoudrer de sucre glace.

Bon appétit !



Sacré « coup de fourchette » au Béboux

L'ACTIVITÉ « Le coup de fourchette », mais qu'est-ce donc ? Cette activité, fondée en 2009 par un groupe de bénévoles issu des rencontres de Quartiers solidaires de Pro-Senectute, fonctionne maintenant grâce à Entraide 2030. Il s'agit de repas cuisinés chaque mercredi par un bénévole différent et qui réunit quelques aînés de notre commune de Vallorbe dans une salle adéquate. Et parfois une petite escapade est proposée, donc mercredi 13 juillet dernier, départ pour le refuge du Béboux, situé sur les hauts de Vallorbe. La joyeuse équipe de 12 personnes, bénévoles et bénéficiaires, s'est retrouvée pour déguster une poêlée de röstis au lard accompagnée de salades, ainsi que de merveilleuses « salées à la crème » pour le dessert. Tout en profitant du soleil et du magnifique environnement de notre vallon !

Catherine Favre



Des mots bien sentis

« N'y a-t-il rien de plus charmant que la rentrée des classes ? Avec ces enfants qui brillent de peur d'être abandonnés par leurs parents qu'ils abandonneront à leur tour dans des maisons de retraite, bien des années plus tard. »

Lilia Hassaine, journaliste et romancière française (1991)

« Rentre ton foin tant que le soleil brille... »
Proverbe espagnol

« On voyage autour du monde à la recherche de quelque chose et on rentre chez soi pour le trouver. »
Georges Moore, Homme de lettres irlandais (1852-1933)

« L'amour, c'est les grandes vacances, des grandes vacances sans date de rentrée. Elles ne finissent qu'à la pluie. S'il ne pleut pas, on reste. »
René Fallet, écrivain français (1927-1983)

« Différence entre les deux principaux âges de la vie: quand on est jeune, on ne s'en plaint qu'à la rentrée des classes; quand on est vieux, on en parle tous les jours, ajoutant ainsi le radotage à la sénescence. »
Philippe Bouvard, journaliste et humoriste français (1929)

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.
Rédaction : Laurent Gabret
 Journaliste • 079 317 53 61
 laurentgabet@hotmail.com
Conception & graphisme :
 Fabrice Prati • CH-1815 Clarens
Tirage : 5'500 exemplaires
Impression :
 PCL Presses Centrales SA
 Chemin du Chêne 14, C.p. 99
 CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Prochaine parution 28 oct. 2022

**Délai d'envoi à la rédaction :
23 septembre 2022**

Rédaction :
 Laurent Gabret Journaliste
 Tél. 079 317 53 61 • laurentgabet@hotmail.com

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

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

Sudoku (réponse au prochain numéro)

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

Association Interrégionale de Gestions & Comptabilités

- Un but non lucratif
- Une proximité
- Des professionnels à votre service

Les prestations à la carte:

- Comptabilités
- Contrôle de gestion
- Administration RH
- Administration générale
- Gestion des donateurs

En Budron D5 - 1052 Le Mont-sur-Lausanne
 Tél. 021 651 04 70 - Fax 021 651 04 79
 www.aigc.ch - E-mail: info@aigc.ch

membre de