

## 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 28 associations.



édit



## Bénévolez-vous... !

Vous en ressortirez plein de richesses... C'est avec les petits fleuves que l'on fait les grandes rivières... Il faut valoriser le bénévolat. C'est un vrai plus dans notre société. Depuis plus de 30 ans, grâce à mon bénévolat, je n'ai cessé d'être enthousiaste tant par les contacts avec d'autres bénévoles, des professionnels, que du terrain. Une vraie chance ! Je me suis lancée dans le bénévolat alors que j'étais mère au foyer avec des enfants en bas âge. Je n'ai pas pensé un seul instant que je n'avais rien à apporter, que je n'apprendrais rien ou que c'était prétentieux de ma part de partager un peu de mon temps et de mes compétences. L'envie d'être utile était plus forte que la peur de l'inconnu.

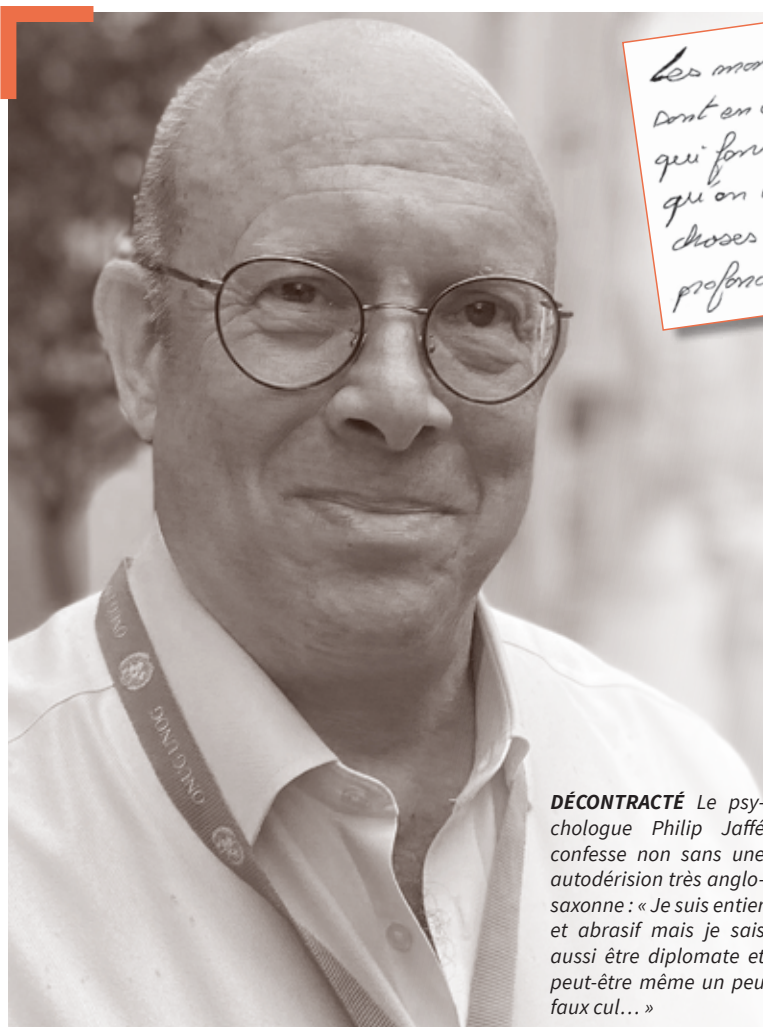
Petit à petit, j'ai pu acquérir une certaine aisance par les connaissances acquises tout au long de mon engagement et mon bénévolat occupe toujours une grande et belle place dans ma vie. Le tissu social développé de part et d'autre de mes engagements grâce à ce bénévolat est immense et au fil des années j'ai rencontré des personnes extraordinaires qui m'ont beaucoup appris et soutenue. Je leur en suis très reconnaissante.

Elles m'ont également fait confiance dans le partage de leur quotidien et au final, j'ai reçu bien au-delà de ce qui j'ai donné. Alors ne tardez pas... Engagez-vous! Ne pensez surtout pas que c'est inutile, que vous n'y connaissez rien, que vous n'avez rien à apporter. Au contraire, votre appui sera le bienvenu et grandement apprécié. Ce tissu social est immense et des amitiés se nouent et restent bien ancrées tout au long de votre vie et sont très précieuses. Ceux pour qui vous avez donné de votre temps ne vous oublieront pas et vous aurez tôt ou tard un retour sur cet investissement bénévole au moment où vous vous y attendrez le moins...

Michèle Bruttin,  
membre bénévole du Comité  
de l'Entraide Familiale Vaudoise

LA GRANDE INTERVIEW de Philip Jaffé, psychologue genevois nouvellement réélu au Comité des droits de l'enfant de l'ONU

## « J'ai grandi les yeux grand ouverts sur la souffrance... »



**DÉCONTRACTÉ** Le psychologue Philip Jaffé confesse non sans une autodérision très anglo-saxonne : « Je suis entier et abrasif mais je sais aussi être diplomate et peut-être même un peu faux cul... »

*Les moments les plus stimulants sont en compagnie de celles et ceux qui font du bien sur terre et qu'on se rend compte que les choses sont beaucoup plus profondes que le fond de son cœur!*

Il est probable que vous ayez déjà aperçu sa bouille à la télé ou dans vos journaux. Philip Jaffé est ce que les journalistes appellent un « bon client ». Dès qu'un fait-divers sanglant fascine et endeuille la Suisse, les médias appellent en effet inmanquablement le spécialiste en criminologie et psychopathie à la rescousse pour avoir son éclairage sur tant de noirceur... Celui qui dans sa jeunesse rêvait d'être journaliste, se prête systématiquement de bonne grâce à l'exercice au risque de susciter la jalousie ou la critique mais avec un juste recul semblant chez lui assez inné. Ce qui fait vibrer aujourd'hui ce professeur en psychologie de l'Université de Genève de 63 ans, devenu papa de deux fistons sur le tard, ce sont les enfants et la défense de leurs droits. Le 6 juin dernier, le Genevois, basé en Valais, vient d'ailleurs d'être réélu brillamment pour quatre ans au sein du Comité des droits de l'enfant de l'ONU. Il nous a reçu dans le lobby de son hôtel genevois à la veille de cette élection cruciale. Belle occasion de revenir sur un parcours singulier et humaniste où l'entraide a une belle place.

### au menu de ce numéro

**1-3** Philip Jaffé, le psy genevois qui défend les enfants après avoir soigné les serial killers... **4** Que vous réservent les mois de juillet et août ? Notre astrologue se pique de le savoir. **5** La crise ukrainienne a des conséquences sur la santé psychique. **6** Quelques infos à picorer. **7** L'essentiel de notre dernière assemblée générale. **8** Un jardin qui sent la passion. **9** Le vestiaire de l'EFRE cartonne mais... **10** La plateforme internet Info Seniors Vaud par le DGCS. **11** Les annonces de nos associations. **12** Le recul et la fonte estivale des glaciers offre des surprises... **14** Nos coups de cœur culturels. **15** La recette de Catherine. **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Jeu.

Interview

**Dans quelques jours, vous saurez si vous êtes reconduit au sein du Comité des droits de l'enfant.**

**Comment vous sentez-vous avant cette échéance ?**

Un peu angoissé je dois avouer ! Ce travail me tient à cœur et je sens que j'ai encore beaucoup à apporter. Nous travaillons actuellement à mettre au point une guidance pour pousser les États à respecter les droits de l'enfant dans le contexte explosif du changement climatique. C'est un gros chantier mais il y a aussi beaucoup de petits succès quotidiens. Quand on apprend par exemple que grâce à notre travail une jeune-fille n'a finalement pas été expulsée vers la Somalie, où elle risquait l'excision, c'est une sacrée satisfaction ! Pour ma réélection, j'ai la chance de pouvoir compter sur la formidable force de frappe diplomatique suisse.



Grand-père, père et fils.

**De quelle famille êtes-vous originaire ?**

Mon père était juif allemand. Sa famille s'était expatriée au Tessin dès 1924. Dans cette lignée d'iconoclastes, les hommes s'étaient souvent illustrés dans les arts ou les sciences. Mon père était géologue avant de devenir professeur à l'Université de Genève. Ce métier-passion l'a amené à travailler dans de nombreux pays colorant notre vie au

passage. On changeait de continent comme de canton. Avec lui, j'ai voyagé du Kenya au Congo pour aller voir des cailloux et en nous arrêtant dormir chez les Masai et d'autres peuplades fascinantes... Maman était issue d'une famille américaine méritante partie de rien. Son père avait exercé comme avocat d'affaires dans les plus hautes sphères. Mes parents avaient la fibre sociale. Ils étaient sensibles aux difficultés des gens. À leur côté, j'ai grandi les yeux écarquillés sur la souffrance des pauvres, des lépreux comme des enfants des rues. Leurs saines indignations et leur besoin de plus de justice m'ont structuré et guidé.

**Cette enfance semble riche et heureuse. Avec le recul des années, vous vous qualifiez pourtant d'« enfant toxique ». Pourquoi ?**

Je suis l'aîné de deux enfants. L'arrivée de ma sœur alors que j'avais six ans a bouleversé ma vie et fait de moi un enfant toxique n'ayant pas compté pour rien dans le divorce de mes parents... Enfant, leur relation conflictuelle me pesait. J'étais scolarisé par correspondance. Pour moi, le retour sur les bancs



Complicité avec sa sœur cadette.



Avec son épouse et leurs deux fils.

**« Si je dévie de ma ligne qui est de faire le bien, je ne me sens pas bien ! »**

de l'école en Suisse avec des horaires et face à des enseignants de métier plutôt que de vocation, a été une épreuve pénible. Je faisais beaucoup de fugues. La plus marquante a duré plusieurs mois. J'avais 13 ans et j'ai réussi à aller jusqu'à Naples en auto-stop. Là, j'ai vécu quelques jours avec une bande d'enfants voleurs des rues. Mon but était de retourner en Afrique mais j'y ai renoncé quand peu de temps avant le départ, certains des marins qui devaient m'y emmener ont voulu me violer... Je me suis sorti de leur bateau de pêche en marchant en arrière avec un couteau à la main et sous ma bonne étoile...

**L'Afrique a été pour vous une expérience fondatrice.**

**En quoi ?**

Là-bas, la vie grouille alors qu'en Suisse, tout est plus aseptisé... Entre 6 et 11 ans, mon jardin c'était la Savane ! Quand mes parents se disputaient, je fuyais

avec mon chien au fond du jardin et au-delà où je rencontrais boas, girafes et bien d'autres animaux magnifiques. C'étaient des sensations de liberté totale au contact d'un certain danger... J'y ai vécu mes années les plus heureuses, quoi que solitaires, et n'y suis d'ailleurs jamais retourné de peur d'altérer tous ces beaux souvenirs.

**Comment la psychologie vous a-t-elle happé ?**

Ma mère était responsable des bénévoles de l'hôpital psychiatrique genevois de Belle-idée. J'adorais l'accompagner là-bas. C'était un formidable terrain d'observation et d'aide. Le monde de la maladie mentale était mystérieux. Cet endroit confiné et encapsulé m'attirait. Peut-être constituait-il pour moi un moyen de me confronter à mon « autisme ». En même temps, j'étais indigné que ces gens soient privés de liberté et le mouvement de l'antipsychia-



trie me séduisait. Mon père était plus rationnel et ma mère, qui fit partie longtemps de l'Ordre du temple solaire, empreinte d'un certain ésotérisme. La psychologie était comme à l'intersection de leurs deux mondes. J'ai choisi d'étudier à Fribourg, loin de mon papa poule intrusif, avant de revenir à l'université de Genève qui était alors mondialement reconnue grâce au psychologue Jean Piaget. Mon doctorat m'a ensuite conduit à New-York puis à Harvard...

### Aux Usa, vous avez été amené à travailler longtemps avec des tueurs en série...

Oui. Les fous dangereux m'intéressaient. Je suis tombé dans un hôpital psychiatrique mythique de haute sécurité de Boston où je suis devenu chef de clinique



En campagne pour l'ONU

pendant 4 ans. Pour moi c'était Byzance. J'y ai soigné des nécrophiles dont une sorte d'Hannibal Lecter, des « vampires » et même un « loup garou ». Mais je me suis lassé. En réalité, ces pervers se ressemblent tous et on a vite fait le tour. Mes échanges avec eux m'ont raffermi dans ce qui me séparait d'eux. Je me

demandais comment ramener ces personnes des endroits malféériques où elles s'étaient embourbées. Je me disais que dans chaque fonctionnement, même le plus exécrable, il y a une lueur d'espoir...

### Pourquoi être revenu en Suisse ?

Par amour pour une des femmes les plus belles et attirantes que j'aie connues, mon épouse (rires). Elle était stagiaire dans cet hôpital et fut ma seconde épouse. J'ai toujours eu besoin d'une force féminine à mes côtés pour bien fonctionner. Je ne peux pas me déployer pleinement sans m'appuyer sur une base affective qui me soutienne inconditionnellement tout en connaissant et acceptant mes faiblesses. Je suis un hyperactif. Aux Usa, il m'arrivait de travailler comme taxi la nuit à côté de ma thèse. En parallèle, je trouvais encore le temps de vivre intensément la scène culturelle new-yorkaise de l'époque. Jamais je n'ai réussi à me concentrer sur une seule chose. « Si je t'ai quitté, c'est à cause de la longueur de ton cv », m'a avoué un jour mon ex-femme...

### Comment avez-vous rencontré la mère de vos enfants ?

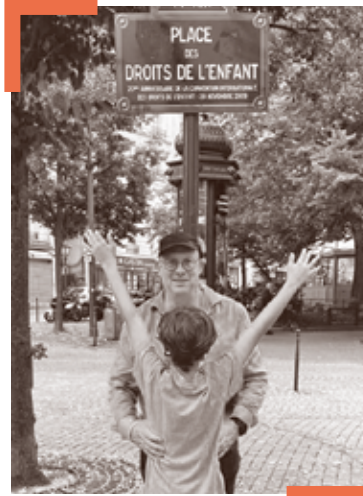
Aian était une de mes étudiantes d'origine tessinoise et somalienne. Aujourd'hui, elle est responsable de la plateforme « Transition 1 » à l'Etat du Valais. Notre relation n'était pas évidente à assumer vu nos statuts respectifs. Il y a eu plusieurs ruptures. À l'issue de l'une d'elle, je suis parti à l'aventure faire de l'humanitaire en Irak. Et Aian s'est fait tant de soucis qu'à mon retour, notre amour était scellé pour la vie...

**En Irak, vous avez en effet échappé à un gigantesque attentat suicide. Racontez-nous...**

C'était en 2003. Je travaillais alors pour une grande organisation internationale à Bagdad. Ma mission consistait à gérer le stress dans une zone post conflit. Et j'ai été servi ! Un immense attentat a tué une trentaine de personnes au quartier général des Nations unies et j'étais le seul psy sur place pour gérer les survivants... À mon retour en Suisse, j'étais traumatisé et même un peu déprimé. Il m'a fallu six mois pour récupérer. J'étais un peu l'arroseur arrosé...

### Le premier de vos deux fils est né alors que vous aviez 50 ans. Qu'a changé cette paternité tardive pour vous ?

Mes fils ont réactivé de vieilles blessures d'enfance. Ils m'ont obligé à questionner mon rap-



Facétieux à Paris avec un de ses fils.

port à mon père avec qui je ne parlais plus à l'époque. C'était autrement plus compliqué que de faire face à mes psychopathes américains ! J'étais porteur de beaucoup de colère et de souffrance en lien avec mon enfance et je les fuyais dans le travail. Ma paternité m'a contraint à me confronter frontalement à tout ça. Mes fils ont aussi joué un rôle dans mon engagement pour les droits de l'enfant. Aujourd'hui, j'aimerais qu'ils soient fiers de moi.

### Vous évoquiez votre « bonne étoile ». Avez-vous la foi ?

Non même si je suis habitué d'une sorte d'intuition qu'il y a probablement quelque chose de plus grand que nous dans l'invisible mais je ne m'y intéresse pas vraiment. Je ne suis pas dérangé par les gens qui ont la foi. Je suis même un peu jaloux d'eux en réalité. La mort ? J'y pense peu et me sentir vieillir et changer ne me fait pas vraiment peur.

Laurent Grabet

### SA VIE EN 13 DATES

- 1958 Naît le 9 octobre à Port of Spain (Trinidad-et-Tobago.)
- 1971 Fugue plusieurs mois de Genève en Sicile puis Paris.
- 1981 Décès de sa grand-mère adorée Caroline. « Son jardin au Tessin est l'endroit qui me tient le plus à cœur tant il est marqué d'une grande densité affective, j'y allais chaque été... »
- 1984 « Car au fond, Georges Orwell a vu juste »...
- 1988 Est nommé cadre dans un hôpital psychiatrique américain où il côtoie quotidiennement des tueurs en série.
- 1992 Rentre en Suisse.
- 2003 Réchappe à un attentat terroriste qui fait une trentaine de morts au siège de l'ONU à Bagdad alors qu'il travaille dans l'humanitaire en Irak.
- 2008 Rejoint l'Institut Kurt Bosch du côté de Sion alors moribond où il fondera un Centre interfacultaire des droits de l'enfant
- 2009 Naissance de son premier fils Jasper.
- 2012 Naissance de son cadet Zachary.
- 2018 Publie « L'enfant toxique » aux éditions Favre.
- 2019 Premier mandat au comité des droits de l'enfant des Nations-Unies.
- 2022 Réélection au comité des droits de l'enfant.

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

## L'HOROSCOPE DU JEF

Que vous réservent les mois de juillet et août ? L'astrologue Eric Winkelmann et son site [www.astrologie-tarots.ch](http://www.astrologie-tarots.ch) se piquent de le savoir...

**Bélier** Jupiter sera toujours l'élément clé de la période. Tout ira pour le mieux, vous pourrez vivre selon votre bon vouloir. Phase centrée sur la communication et les déplacements. Soyez donc très attentif au plan matériel et saisissez les opportunités intéressantes.

**Taureau** Placées sous l'égide dynamique de Mars, vos actions seront couronnées de succès, de quoi se faire plaisir. Le ciel vous incitera à prendre un virage important qui sera tout bénéfique pour vos plans. Le mieux, vous lancer sans tarder sur des sentiers de traverse.

**Gémeaux** Tournez-vous à fond vers le futur et engagez-vous vers les projets qui vous tiennent à coeur. Vous obtiendrez facilement tout ce que vous désirez. Vous sentirez également les influences bénéfiques de la planète Vénus. Vous verrez ainsi la vie en rose bonbon.

**Cancer** Le Soleil donnera la volonté de réussir et de se placer en haut de l'affiche. Un bon dynamisme vous y aidera pleinement. Vous serez étonné de saisir aussi bien le sens de votre vie. Cette clarté mentale devrait vous permettre de prendre les bonnes décisions.

**Lion** Vous allez retrouver votre joie de vivre, vos mérites seront reconnus à leur juste valeur. Vous serez le maître des lieux, avec un charisme étonnant. Climat positif et expansif, qui permettra de faire avancer vos affaires avec toute la rapidité désirée, foncez.

**Vierge** Votre intelligence et votre esprit de décision seront renforcés. Vous aurez certainement l'occasion de conclure une affaire qui traîne depuis quelque temps. Les sentiments amoureux seront également à l'honneur. La belle Vénus vous apportera harmonie et séduction.

**Balance** Encore quelques petits soucis sur le plan de l'argent. Vous ne pourrez pas réaliser les plans qui vous tiennent le plus à coeur et rencontrerez des obstacles à votre expansion. Par contre, vous serez sous la protection de Mercure. Vos contacts seront donc favorisés.

**Scorpion** La planète Mars vous rendra bien irritable et nerveux. Vous serez attaqué de toute part et devrez user des armes à votre disposition pour sortir vainqueur des durs combats de chef qui s'annoncent. Climat de de bouleversement, mais dans la bonne direction.

**Sagittaire** Le temps va se mettre au beau fixe, vous vivrez des situations très agréables. Ayez l'oeil ouvert afin de saisir les chances et opportunités qui vont se présenter. Tout sera aussi parfait côté coeur. Saisissez au vol les énergies bienfaisantes de la planète Vénus.

**Capricorne** Les relations avec l'entourage seront tendues. Montrez-vous compréhensif à l'égard des autres personnes. Période profitable pour régler tout ce qui vous ennuie. Vous aurez les meilleurs outils en main pour remettre les choses sur le droit chemin.

**Verseau** Phase marquée par le calme et le sentiment que rien ne bouge. Une certaine fatigue se fera sentir, n'essayez pas d'en faire plus que vous ne pouvez. Les relations seront marquées par des jalousies et des critiques. Il y aura de l'électricité dans l'air.

**Poissons** Le climat sera très favorable au retour sur soi. Soyez à l'écoute de vos intuitions et ne laissez pas vos idées se perdre dans le tumulte environnant. De son côté, Vénus vous rendra irrésistible en amour. Ce sera le moment ou jamais de séduire qui vous voulez.



## Si l'on parlait comme chez nous ?

Poursuivant dans l'intention de parer aux attaques dirigées contre notre belle langue, je vous propose de vous rappeler certains mots bien de chez nous. En voilà quelques-uns commençant par la lettre « B » :

**Une barjaque ou une batoille**, une personne qui parle beaucoup. Bizarrement ces deux mots n'ont pas de masculin... mais devraient sans autre pouvoir s'appliquer à la gent masculine, qui sait ?

**Biètse ou blètse**, signifie une petite plaie ou une rustine : « Le bouèbe est tombé à vélo, il a un blètse au genou et a dû aussi en mettre un à sa chambre-à-air ». Le **bouèbe** ce terme qui nous vient d'outre Sarine désigne un gamin, un gosse.

**Botsard et bouélée** : « La mère a poussé une bouélée contre son bouèbe, il avait sa bouche pleine de crème au chocolat, il en était tout botsard. » Peut se traduire de la façon suivante : « La mère a réprimandé son petit il avait la bouche toute barbouillée de chocolat ».

Dans les plus classique il y a **bobet** issu de la grande famille des simples d'esprit gentiment touchés, un peu moins sévère que le **badadia**, le fou pas loin de se faire interner. Il y a également la **bedoume** qui bien que souvent utilisé pour qualifier une fille qui n'était pas forcément au premier rang le jour de la distribution de l'intelligence. Peut également s'appliquer à un garçon.

Eric Favre



# « Certains sont submergés par leur angoisse de la guerre »

**SANTÉ PSYCHIQUE** Une professionnelle nous dit à quel point la crise ukrainienne attise les peurs et donne des pistes pour y remédier.

Crise climatique, crise sanitaire et enfin crise géopolitique... Les crises se succèdent, s'additionnent et attisent souvent en nous un sentiment d'angoisse diffus ou imposant jusqu'à devenir handicapant.



La Doctoresse Lamyae Benzakour, psychiatre aux HUG. © HUG.

**Lamyae Benzakour** est aux premières loges pour constater les dégâts que cela peut provoquer. La psychiatre de 41 ans est médecin adjointe à l'unité de psychiatrie de liaison et dirige une consultation de psychotraumatologie aux HUG. Interview.

## La guerre en Ukraine atteint-elle massivement les gens dans leur santé mentale ?

Le niveau d'anxiété dans la population semble élevé. En consultation, je constate que mes patients sont angoissés par cette guerre. J'ai même dû intervenir en urgence chez des personnes qui, submergées par leur angoisse, ne man-

geaient plus et ne dormaient plus. Cet événement réactive chez certains des traumatismes anciens voire même transgénérationnels vécus par exemple par un parent ou un grand-parent. Car cette guerre rappelle beaucoup celle de 1939-1945...

## Au sortir de deux ans de crise sanitaire et de restrictions, on ne pouvait rêver pire scénario...

La crise liée à la Covid-19 avait généré beaucoup de complications de type troubles de stress post-traumatique par exemple chez les patients infectés ou frappés par le deuil. Le risque de complications de type psychotraumatiques survient chaque fois qu'on est confronté à la mort ou au risque de mort, de blessures physiques ou de violences sexuelles. La guerre nous expose à des violences interpersonnelles. Voir l'homme se retourner contre l'homme peut saper la confiance en l'humain. Elle l'est d'autant plus que l'identification avec les victimes ukrainiennes est forte. Cette situation nous confronte à l'impuissance. Et le contexte de ces dernières années ne pousse pas à l'optimisme...

## Quelles pathologies peuvent naître de cela ?

Des troubles paranoïaques, des troubles de stress post-traumatiques ou des comportements anxieux inadaptés. L'impossible est là et nourrit le début d'une narration anxio-gène. « Et si l'effondrement que nous prédisaient collapsolo-

gues et survivalistes était bien là ? » s'interrogent certains jusqu'à s'enfermer dans une vision du monde très noire. Gardons à l'esprit qu'il est normal et sain d'être anxieux face à ce genre de situation. L'important est de ne pas se laisser déborder par ses émotions et de savoir les confronter à la réalité objective de nos vies quotidiennes en Suisse, qui n'est pas la guerre.

## Comment ne pas succomber à l'atmosphère anxio-gène ?

En analysant les faits à la lumière de sa raison. En se référant à des analystes géopolitiques éclairés plutôt qu'à des chaînes d'informations en continu. Pour sortir de la sidération et reprendre le contrôle, il est bon d'entretenir un rapport mesuré avec les médias et les réseaux sociaux. Je conseille de ne pas trop regarder la TV car les images ont un puissant effet émotionnel sur nous. Des études montrent, par exemple pour le covid-19, qu'il existe une corrélation entre la durée d'exposition aux réseaux sociaux et aux médias et son niveau de stress et de complications psychiques.

## D'autres pistes ?

Chacun dispose de sa propre boîte à outils : faire du sport, écouter de la musique, appeler ses amis, se ressourcer dans la nature par exemple. Si cela ne suffit pas, on peut s'initier à des techniques de méditation, de cohérence cardiaque ou de relaxation. Il ne faut pas négliger que l'anxiété se mani-

feste aussi dans le corps. Il faut rester à son écoute et pouvoir s'y reconnecter par ces techniques. Une douleur soudaine, une fatigue persistante ou des problèmes de concentration peuvent être les symptômes d'une angoisse profonde. Si malgré des examens approfondis, aucune cause n'est trouvée, une prise en charge par un professionnel de santé mentale est indiquée.

## La foi constitue-t-elle une véritable aide dans ce contexte ?

Il a été démontré que les croyances religieuses fortes peuvent constituer un facteur de protection en renforçant la résilience et aident à se protéger de l'adversité. Elles peuvent donner du sens et aider à accepter la réalité dans la confiance. Se positionner en étant acteur dans ce drame, par exemple via la bénévolat ou l'accueil de réfugiés, est aussi une piste intéressante en permettant de retrouver un sentiment de contrôle.

## Faut-il parler de la guerre en Ukraine aux enfants ?

En tant que parent ou professeur, il faut leur en parler d'une manière adaptée à leur âge et en ne cherchant pas à masquer ses propres émotions ni à minimiser sous réserve qu'elles ne soient pas débordantes... Les enfants sentent tout et l'expérience montre qu'il faut se méfier comme de la peste des non-dits. Ils génèrent des séquelles et donnent des adultes angoissés...

L. Gr

*Note : cette interview a été publiée une première fois en avril dernier dans Diagonales, le magazine romand de la santé mentale, édité par le Groupe d'accueil de d'action psychiatrique (GRAAP). Merci à sa rédaction en chef de nous avoir autorisé à le reproduire ici ! Pour s'abonner à Diagonales, rendez-vous sur le site [www.graap.ch](http://www.graap.ch) ou téléphonez au 021 643 16 14.*

## Fan de Cosey, il lui rend un hommage intimiste



**LE SUIVI** Dans notre numéro de février dernier, nous avons eu l'honneur et le plaisir d'interviewer sur trois pleines pages Bernard Cosendai, dit Cosey. Une bande dessinée originale vient de sortir en son honneur. Elle est l'œuvre du peintre, illustrateur et dessinateur judi-

ciaire à ses heures Gilles-Emmanuel Fiaux. Bien connu des lecteurs du très dynamique Journal de la région de Cossonay, cet artiste de 48 ans, domicilié à Mont-la-Ville, raconte comment il a été touché à l'âge de 13 ans par le talent de son aîné et presque voisin d'alors. Au fil des pages, via une narration intimiste, décalée empreinte de poésie, d'introspection et d'autodérision évoquant par instant Robert Crumb, le Vaudois fait montre de son talent protéiforme.

Ce père de trois enfants fait comprendre aussi au fil de ces 94 pages comment avoir un modèle si abouti peut se révéler inspirant mais aussi écrasant. Cette très réussie « Rencontre au sommet », on le pressent, aura eu sur son auteur, que ses proches surnomment GEF, un effet cathartique et libérateur.



Nous vous en recommandons en tous cas chaudement la lecture. *La rédaction*

**Jef** Le + du JEF  
Le premier lecteur à nous en faire la demande avec leur adresse postale à : [leplusdujef@efvaud.ch](mailto:leplusdujef@efvaud.ch) recevra gratuitement un exemplaire de cet ouvrage.

*Rencontre au sommet, Edition Splotch !, ISBN 978-2-9701507-2-5, [www.gef-art.ch](http://www.gef-art.ch)*

## L'EFV dans le Matin !

**BON À SAVOIR** Le 29 avril dernier, l'Entraide familiale vaudoise a bénéficié d'un coup de projecteur bienvenu. En partenariat avec la Loterie romande, un article en a, en effet été consacré à notre organisation sur [lematin.ch](http://lematin.ch). Ce site, qui avait survécu à la fermeture du regretté « grand quotidien orange », le Matin semaine en 2018, demeure l'un des sites d'information les plus lus de Suisse romande. Ce texte a été l'occasion pour Janick Chatelain de vanter les multiples atouts de notre organisation. Merci à la Loterie romande et merci au [matin.ch](http://matin.ch) !

*La rédaction*

Retrouver l'article du Matin : [www.lematin.ch/story/favoriser-le-dialogue-entre-les-generations](http://www.lematin.ch/story/favoriser-le-dialogue-entre-les-generations)

## Les aidants aident les aidés... et vice-versa

**DANS LE RÉTRO** Ce texte est paru en janvier 1975 dans l'Action familiale, l'ancêtre de notre journal. Il s'agit en réalité d'un « chapeau », comme on dit dans le jargon journalistique. À savoir un texte résumant l'essentiel de l'article qui le suit. Ici, c'était un long texte par le directeur d'un important institut canadien de la famille. Mais cette seule essence est en soi déjà très intéressante. Ces lignes rappellent un point clé. A savoir que si les services

sociaux sont nécessaires, il leur manque le plus souvent l'aspect humain à double-sens que produisent généralement nos

diverses activités bénévoles et en font toute la richesse.

*La rédaction*

### L'importance de l'entraide

Dans les petits villages, l'entraide est le plus souvent naturelle, spontanée. Les services sociaux organisés ne sont sollicités qu'en dernier ressort lorsqu'un problème est insoluble par les moyens locaux. En ville, par contre, on a trop oublié le sens de l'entraide. Des services sociaux de plus en plus perfectionnés apportent l'aide nécessaire mais dans une relation d'assistant à assisté ou, si le service est payant, de fournisseur à client. Qu'elle ait le sentiment d'être « assistée » ou d'être « cliente » la personne aidée ne donne rien d'elle-même, n'aide pas à son tour. L'un des buts de nos associations familiales est précisément de créer un mouvement d'entraide où chacun se sentirait concerné à la fois comme « aidant » et comme « aidé ». Et si elles y parviennent souvent, elles sont conscientes aussi du fait qu'elles ne sont pas au bout de leurs efforts. Mais cette nécessité de l'entraide est ressentie bien ailleurs que chez nous. La voici exposée par



# L'essentiel à retenir de notre dernière AG

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE PRINTEMPS** Elle s'est tenue à Renens le 9 juin dernier. Compte-rendu.

La traditionnelle assemblée générale de printemps de notre faitière a eu lieu le jeudi 9 juin dernier en présence d'une trentaine de personnes. Elle était organisée de main de maître par l'Entraide familiale de Renens et environs (EFRE) à la buvette de la salle de spectacle locale. Merci à cette association !

L'AG a été ouverte par Karine Clerc, municipale renanaise en charge de l'enfance et de la cohésion sociale. « L'entraide est une des plus anciennes associations de notre commune. Depuis 1954, elle est un fleuron du tissu

été présenté. Janick Chatelain a rappelé que la page Facebook de l'EFV permet désormais de rendre plus visible les activités et services de chaque association. « Les confinements consécutifs à la pandémie ont montré l'importance du lien social et notamment du lien entre les générations », a-t-elle aussi rappelé.

## L'intergénérationnel à l'honneur

Un groupe de travail a été mis sur pied pour creuser ce thème de l'intergénérationnel du côté d'Yverdon. D'autres pourraient

adaptable facilement à d'autres vestiaires.

## Rendez-vous le 15 novembre

Jean-Marc Chevallaz, notre président a salué et s'est félicité de la « bonne relation, du soutien et du partenariat durable avec la Direction générale de la cohésion sociale ». La DGCS soutient l'EFV à hauteur de près de 127 000 fr. Au final, le budget est sain et dans les chiffres noirs. Il a été adopté.

L'AG a aussi permis d'élire la Morgienne Anne Sandoz Dutoit au comité en remplacement de Jessica Vuichet. Ont aussi été réélus au comité Anne-Lyse Guignard, Manuella Dubois et Reshma Beuchat. Sam Chautems a été élu à la commission de gestion et finances. Les délégués à Coopération-service ont tous été réélus. Brigitte Zeller a été élue comme représentante régionale. Un appel à candidatures à d'autres représentants régionaux a été lancé.

Prochaine échéance : l'assemblée générale d'automne qui se tiendra à Yvonand le 15 novembre prochain au collège en Brit. Notre association de Morges s'est proposée pour organiser la prochaine AG de printemps en juin 2023.

*La rédaction*

## Nouveau membre d'honneur à l'EFV

**RÉCOMPENSE** Sous proposition de Madeline Dvorak, actuelle Présidente d'Entr'aide 2030, notre dernière assemblée générale a permis d'élever **Marc Jeanmonod**, « fidèle parmi les fidèles et d'une incroyable modestie » selon Janick Chatelain, au rang de membre d'honneur. Le Vaudois de 73 ans est entré à l'entraide familiale de Vallorbe en 1975. Il a intégré le comité 12 ans plus tard et pris la présidence en 1988, poste qu'il a conservé jusqu'en

2010. À la création de l'Entr'aide 2030, il est devenu vice-président et ce jusqu'à l'année passée. Tout a commencé dans son commerce d'optique de Vallorbe où Marc Jeanmonod et son épouse étaient confrontés à de régulières demandes d'aide. « L'entraide familiale a été pour nous le lieu idéal pour y répondre », explique le septuagénaire. Dès 1988, il y a développé avec son comité le maintien à domicile, les repas chauds et les transports bénévoles. Après la reprise de ces services par le CMS, lui et son équipe ont lancé les mamans de jour, une antenne des cartons du cœur, une garderie communale puis un groupe de visiteurs bénévoles. Aujourd'hui, Entr'aide 2030, structure rattachée à l'EFV, propose de nombreuses activités allant de l'astronomie, aux jeux de cartes en passant notamment par les cours de français ou un atelier créatif. « Merci beaucoup pour cette reconnaissance ! Je ne sais pas si je la mérite vraiment. Quand j'ai repris la présidence, ma prédécesseure m'a dit que "entraide" était l'un des plus beaux mots de la langue française et cela reste vrai », a commenté l'intéressé très touché. Pour marquer le coup, le comité lui a remis un diplôme, quelques bonnes bouteilles et une bonne boîte de chocolats à partager avec son épouse très impliquée au fil des ans. Un grand bravo à lui !



Jean-Marc Chevallaz, Président de l'EFV, entouré de Carole Castillo, Présidente de l'EFRE (à dr.) et d'Anne Sandoz, fraîchement élue au Comité de l'EFV (à g.)

associatif local. C'est appréciable surtout à l'heure où il s'étiole un peu... », a souligné l'élue, saluant au passage les précieux constats faits sur le terrain par nos bénévoles.

## Remerciement apprécié

« Sans l'EFV, l'EFRE n'aurait jamais survécu aux difficultés rencontrées ces dernières années », a souligné de son côté l'énergique et joviale Carole Castillo. L'actuelle présidente, qui passera à la main bientôt pour se consacrer à son futur rôle de jeune grand-maman, a salué le soutien de notre Secrétaire générale - Directrice Janick Chatelain et notre ex-Président Martial Lambert.

Le rapport d'activité a ensuite

suivre avec toujours pour devise « joie d'être ensemble, plaisirs partagés ». Objectif principal de ce projet ? « Élaborer un guide des bonnes pratiques basé sur vos expériences de terrain », a rappelé Janick Chatelain.

Cédric Chatelain, notre informaticien a ensuite présenté sa mission et a souligné que notre site internet est passé en quelques années de 3'000 à 8'000 visiteurs mensuels. Il a rappelé qu'il est aussi là pour mettre sur pieds des cours à la carte par petits groupes de 4 personnes maximum, adaptés aux besoins de nos membres. Son travail a aussi permis de mettre en place une interface de gestion de vestiaire pour le compte de l'EFRE, laquelle est



## Visiter le « jardin extraordinaire » d'un horticulteur passionné



**À FAIRE EN FAMILLE** C'est probablement le fait d'armes le plus marquant de celui qui est un des Monsieur Jardinier de l'émission Jardin matin sur Radio Fribourg. En 2003, en compagnie de son épouse Patricia, l'horticulteur-paysagiste de 61 ans **Pierre-André Uldry** faisait littéralement sortir de terre sur les hauts de leur village d'Estévenens, dans la Glâne sur les contrefort de l'enchanter Gibloux, à près de 900m d'altitude et dans une orientation nord pourtant peu avantageuse « Jardin passion ». Presque 20 ans plus tard, ces 3000 m<sup>2</sup> à l'extraordinaire luxuriance peuvent se visiter librement et gratuitement en tout temps. On peut y admirer 20'000 espèces de 2'500 variétés différentes. Plantes, fleurs, arbres ou légumes y pullulent. On y trouve par exemple 48 sortes de pommes, 23 de patates ou encore 30 de tomates! « À la base, on a créé ce jardin pour nous au petit bonheur la chance sur notre ancienne pépinière. On y voyait une

vitrine et un jour, un journaliste de la Glâne, hebdo local désormais disparu, est venu et nous a consacré sa Une et deux pleines pages. Son article a attiré beaucoup de monde et on a lancé des visites pour partager notre passion et rendre service aux gens. » Ces visiteurs trouvent souvent ici un moment de liberté loin de leurs

soucis. « Quand ils repartent leur visage a changé. C'est comme si la nature les avait recalibrés », s'enthousiasme Patricia Uldry. Et le couple d'évoquer cette vieille dame, si heureuse qu'elle leur avait chanté une chanson en fin de visite, de cet inconnu venu les voir depuis le Valais surtout pour se confier après le deuil

de sa femme ou encore de ce garçonnet de 7 ans tout fier de revenir avec son grand-père à Jardin Passion et lui expliquer ce qu'il avait retenu de sa première venue. Le club « Les amis du jardin de la passion » compte une cinquantaine de familles membres. Ils jouissent de cours, de soirées à thème et de moments gastronomiques.

L. Gr

**Note :** Jardin de la passion, ch. de Reinach 11, Estévenens.

## « United for U » se démène toujours pour l'Ukraine

**LE SUIVI L'ONG** « United For U », fondée en début d'année et dont nous vous parlions dans notre dernier numéro, poursuit son action d'aide aux réfugiés ukrainiens. « Nous avons trouvé de nouvelles familles d'accueil pour héberger des réfugiées, dont nous nous occupons toujours. Nous coordonnons le travail de nos bénévoles dans telles centres comme le Foyer de Gland, le Centre

temporaire à Beaulieu de Lausanne et dans plusieurs autres centres que l'EVAM et l'état du canton Vaud nous demande. Et bien sûr l'Entraide Familiale de St-Prex a pris les réfugiés de St-Prex et environs dans le groupe pour apprendre le français. Nous avons plusieurs nouveaux projets aussi que pour les enfants... », nous explique ainsi Nadia Zavyalova. Laquelle est membre de l'ONG mais aussi

la caissière d'origine russe de l'Entraide Familiale de St-Prex et environs. Son ONG lance un appel à tous les bénévoles qui voudraient garnir leur rang. Elle cherche aussi des partenariats, par exemple avec des enseignes de grandes distributions, des cours de langue ou des sociétés de transport ainsi que des financements...

La Rédaction

[www.unitedforu.org](http://www.unitedforu.org)



# Le « Vestiaire » de l'EFRE face à deux défis

**L'ACTIVITÉ** Lancé dès 1954 tout comme l'association, le vestiaire de l'Entraide familiale de Renens et environs (EFRE) reste une institution à Renens, laquelle répond à une forte demande de la population cosmopolite et populaire locale. Pourtant ce dépôt-vente de vêtements, vaisselles et matériels pour bébé est en péril ! Il pourrait en effet être contraint de quitter ses actuels locaux bientôt bien que son bail courre théoriquement jusqu'en 2027. « La totalité de l'immeuble de la rue de l'avenir 25 est en effet en vente et le futur propriétaire risque bien de vouloir implanter un autre commerce à la place du vestiaire », regrette Carole Castillo, Présidente de l'EFRE. Or le local actuel et ses 120 m<sup>2</sup> de surface « commerciale », situés à 5 mn à pied du centre de Renens et jouissant d'une vaste vitrine permettant de mettre en valeur la marchandise, n'est pas pour rien dans le succès du vestiaire.

## Succès commercial

« Chaque année, on y écoule environ 2'000 articles au tarif moyen de 6 fr. Soit une rentrée d'approximativement 10'000 fr qui permet à notre activité de s'autofinancer tout en s'améliorant », note Carole Castillo. À noter que la location est généreusement prise en charge par la commune de Renens. La clientèle est constituée à 80% de 50 ans et plus mais depuis la pandémie, nombre d'étudiants, à la conscience écologique plus aiguë que le porte-monnaie, sont venu la grossir. « Résultat : même

quand les magasins de vêtements du coin font des promotions à -50%, le nôtre reste très fréquenté. Cette tendance de consommation éco-responsable et durable nous réjouit. Espérons qu'elle perdure ! » assène Carole Castillo. Au vestiaire sont proposés des articles amenés par des membres de l'EFV, qui y gagnent le 60% du prix de vente, mais aussi des articles donnés par d'autres privés. Depuis 2019, une partie du vestiaire a été rénové pour être consacré au bébé jusqu'à un an. « La demande dans ce secteur est grande. Normal car nous proposons par exemple des poussettes entre 25 et 50 fr soit dix fois moins que dans le commerce ! Aujourd'hui, ce secteur représente 30% de nos ventes annuelles », récapitule

la Présidente de l'EFRE qui a onze années de bénévolat au vestiaire derrière elle.

## Présidente en partance

Son départ de la présidence en septembre prochain pourrait laisser un grand vide... C'est la seconde épée de Damoclès qui est suspendue au-dessus de l'avenir du vestiaire dont l'autre grand défi est donc de trouver une remplaçante motivée et compétente que Carole Castillo formerait. Le vestiaire de l'EFRE a réouvert avec une demi-journée supplémentaire depuis mars 2022. Il accueille la clientèle les mardis, mercredis, jeudis après-midi de 14h à 17h ainsi que les samedis de 9h à 12h. L'ambiance y est conviviale. « C'est un peu comme chez le coiffeur, les clients ont besoin de parler

et on échange beaucoup », se réjouit Carole Castillo qui en tire beaucoup de joie. Vu les perspectives sombres économiques qui s'annoncent, ce service risque d'être plus utile que jamais à l'avenir et il serait dès lors dommage dans ce contexte que le seul magasin de seconde main subsistant à Renens doive mettre la clé sous la porte faute de local adéquat ou de personnel suffisant... Le vestiaire ne peut en effet compter aujourd'hui que sur trois bénévoles alors qu'il en faudrait idéalement le double. Espérons que parmi ceux qui liront ces lignes, quelques personnes aient des solutions sous le coude pour solutionner ces problèmes...

L. Gr

Rue de l'Avenir 25, Renens,  
079 735 25 17, [info@efre.ch](mailto:info@efre.ch)

## 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

# Une plateforme internet et un guichet d'information pour les seniors

Pro Senectute Vaud, avec le soutien du Département de la santé et de l'action sociale et la collaboration de 36 partenaires issus du réseau socio-sanitaire, a mis en place la plateforme internet « Info Seniors Vaud ». Elle informe sur les prestations de santé et les offres sociales dans le canton de Vaud. Ce portail complète l'espace d'accueil et d'information déjà existant à l'Espace Riponne, à Lausanne.

**Karine Tassin, vous êtes responsable de l'information à Pro Senectute. Pourquoi la plateforme internet « Info Seniors Vaud » a-t-elle été créée en 2021 ?**

L'expérience menée avec le guichet à Lausanne « Info-seniors » nous a confirmé le besoin d'un outil fiable, simple d'utilisation et disponible en tout temps, avec tous les renseignements utiles dans les domaines correspondant aux préoccupations quotidiennes des retraités. En 2020, l'étude Digital Seniors, mandatée par Pro Senectute, a montré qu'aujourd'hui 74% des seniors sont en ligne. Le numérique s'impose dans tous les groupes d'âges. Le fait d'avoir une plateforme qui centralise l'information est vraiment une plus-value pour tout le monde : les seniors, leurs proches et les professionnels.

**Vous mentionnez la numérisation. L'espace d'accueil et d'information**

**« Info Seniors Vaud » est-il toujours fréquenté ?**

Ce service d'information, gratuit et confidentiel, est né du constat que nombre de personnes âgées et leurs familles se retrouvent parfois seules et démunies pour faire face à des situations nécessitant une orientation, des conseils, voire une aide. Cet espace d'accueil représente donc un guichet



d'entrée unique vers toutes les prestations et organismes existants. Depuis sa création en 2014, il traite régulièrement de demandes venant de seniors, de proches comme de professionnels.

**Comment se présente concrètement la plateforme www.infoseniorsvaud.ch ?**

Elle est structurée en 3 parties. Une partie informative, répartie en six domaines distincts : habitat et sécurité, maintien à domicile, assurances sociales, questions juridiques, dispositions personnelles, santé, prévention et participation sociale. Une deuxième partie qui se veut plus dynamique avec de nombreuses offres – événements, bons plans, actualité –

publiées par les partenaires du réseau.

Un « Blog seniors » sera prochainement mis en ligne avec l'engagement de contributeurs seniors bénévoles intéressés à publier des informations utiles en lien avec la vie pratique, les loisirs et la culture, les découvertes et la vie à la retraite. Notre souhait est de favoriser un véritable partage entre seniors, en leur donnant la possibilité de diffuser des informations.

**Après une année d'existence, quels sont les premiers constats ?**

Près de 14'000 personnes ont visité la plateforme depuis son lancement. Près de 100'000 pages ont été consultées. Les thématiques les plus recherchées sont les soins, les repas et l'aide au quotidien à domicile, les logements protégés et enfin les décès et la succession.

**INFO**   
**SENIORS**  
**VAUD**

**« J'y ai trouvé mes réponses en 5 minutes ! »**

**Deux options d'information totalement gratuites sont ouvertes aux seniors, leurs proches et les professionnels :**

- La plateforme internet : [www.infoseniorsvaud.ch](http://www.infoseniorsvaud.ch)
- L'espace d'information et d'accueil au 021 641 70 70, e-mail : [info@infoseniorsvaud.ch](mailto:info@infoseniorsvaud.ch) ou dans les locaux de l'Espace Riponne (Pl. de la Riponne 5) à Lausanne.



# Les montagnards doivent s'improviser archéoglacialogues

En fondant, les glaciers libèrent des vestiges permettant de mieux comprendre le passé. Mais encore faut-il qu'ils ne restent pas trop longtemps à l'air libre. Et aussi que les randonneurs, qui le plus souvent les retrouvent à cette période, sachent réagir.



lettres en cuir est empreint de poésie », résume l'un d'eux. Malheureusement, ces archéoglacialogues ne sont pas assez nombreux, ni forcément tous suffisamment compétents techniquement, pour arpenter crampons aux pieds et piolet à la main, les 900 km<sup>2</sup> de glace couvrant une partie des hautes-montagne du pays.

Or, les restes revenus à l'air libre se dégradent rapidement à son contact et les scientifiques perdent ainsi de précieuses informations susceptibles de les aider à décoder le passé. L'été est la saison phare pour voir ressurgir ces reliques. A cette période, nombreux sont les alpinistes et randonneurs à traverser glaciers et névés du pays en quête de beaux sommets à escalader.

**DE SAISON** Les glaciers reculent. D'ici 2060, 80% de leur volume aura fondu. Si les températures s'élèvent bien de 2°C d'ici à la fin du siècle, seuls 48 des 1400 actuels glaciers de Suisse survivraient selon les projections de l'EPFZ. Cette « hécatombe » n'est pas une découverte. Ce qui l'est en revanche à chaque fois, ce sont tous les résidus du passé que ces géants de glace recrachent au cours de leur « agonie » et qui ont bien souvent une valeur historique ou archéologique... La glace, la neige voire le permafrost conservent à merveille bois, textile, cuir et tissus humains... Ces éléments retrouvés attestent du passage

d'hommes ou d'animaux dans la zone concernée parfois dès la Préhistoire.

On citera un arc en if et son carquois en écorce de bouleau fabriqué voici 4500 ans et trouvés en 2003 par des randonneurs allemands, au col de Schnidejoch (BE), un manche de faucille vieux de 2500 ans mais conservé comme s'il avait été réalisé par un ébéniste peu auparavant et retrouvé en 2012 sur le Glacier du Théodule par un employé des remontées mécaniques de Zermatt ; ou plus simplement ces piquets de bois taillés à la hache datant de l'époque romaine et qui constituaient des éléments de marquage d'un chemin franchissant plusieurs

cols valaisans. Il y a aussi le célèbre Ötzi, plus ancienne momie humaine connue du haut de ses 5250 ans d'âge, et retrouvée en 1991 par deux randonneurs dans le Tyrol.

## Une discipline poétique

Des « archéoglacialogues » se penchent sur ces vestiges. « L'archéologie glaciaire s'appuie sur ces éléments pour mieux comprendre quels objectifs poursuivaient nos ancêtres à ces altitudes et comment ils s'y attaquaient avec les contingences matérielles et climatiques de l'époque. Réaliser par exemple que des êtres humains sont passés sur ces glaciers chaussés de simples sanda-

## Alpinistes peu sensibilisés

S'ils tombent sur un « ambassadeur du passé », émergeant





de la glace, il leur est demandé de ne pas le toucher mais en revanche de le photographier dans son contexte et de manière à en estimer l'échelle, de le localiser sur la carte ou via un point GPS, de marquer physiquement l'endroit afin qu'il puisse être retrouvé par la suite par exemple en érigeant un petit cairn et d'informer rapidement le service archéologique. Dans les faits, seule une minorité d'alpinistes sont conscients de cette problématique même si des flyers, imprimés par les services archéologiques cantonaux bernois et valaisans sont disponibles dans de nombreuses cabanes de montagne. Les guides de montagne sont sensibilisés à cette question depuis quatre ans. Ces découvertes sont importantes et elles peuvent aussi avoir trait à l'histoire de l'alpinisme ou mettre à jour des objets fascinants comme ces morceaux du "Malabar Princess" que le Glacier des Bossons recrache

régulièrement. Cet avion indien s'était écrasé là en 1950 et en 2013 un alpiniste avait retrouvé une boîte remplie de bijoux et pierres précieuses, provenant de l'appareil... À la frontière entre l'Autriche et l'Italie, ce sont carrément des cadavres de soldats de la première guerre mondiale qui ressurgissent régulièrement. La fonte des glaciers s'accélère et la fenêtre de tir pour documenter les découvertes qui s'en suivront s'étalera sur la poignée de décennies à venir. Et cela va si vite que seule la force collective d'une démarche scientifique participative pourrait donner des résultats. Au cours de l'été 2019, quatre alpinistes ont trouvé des vestiges sur des glaciers valaisans mais trois d'entre eux avaient d'abord ramené ces objets chez eux ce qui les ampute d'éléments d'informations importants et péjore leur conservation.

L. Gr

[www.glacialarchaeology.com](http://www.glacialarchaeology.com)

## Kiki le chat aime Gary la souris qui aime le fromage...

**JEU** « Gary Gouda » Vous aimez le fromage ? Vous n'êtes pas les seuls ! La souris Gary Gouda en raffole ! Elle est même insatiable... Mais lorsqu'elle en mange, elle grossit et pourrait rester coincée dans certains trous du plateau (à ouverture variable). Elle n'atteindra l'arrivée que si elle fait bien attention à la taille des trous et si elle ne tombe pas entre les pattes du chat Kiki – qui serait ravi de se mettre une souris sous la dent - tout en récupérant le plus grand nombre de morceaux de fromage. Ce jeu humoristique de mémoire et concentration consiste en une découverte progressive d'un labyrinthe et se joue à l'infini, car les trous du plateau changent de place à chaque partie. De 2 à 4 personnes, dès 4 ans.

Saskia Metzler, Ludothèque Les Chatons – Chexbres



**Note de la rédaction :** Il s'agit là de notre dernière rubrique jeu jusqu'à nouvel avis. Notre collaboratrice Saskia Metzler, qui la tenait pour le compte de la ludothèque Les Chatons de Chexbres, a en effet quitté son poste le 30 juin après sept ans de bons et loyaux services bénévoles. Elle va désormais s'investir dans une autre activité bénévole dans le cadre de la Lanterne magique. Personne ne l'a encore remplacé à ce jour à la ludothèque. Avis aux amateurs... Un grand merci à elle pour ses collaborations au JEF et le meilleur pour la suite !

## Parole aux lecteurs

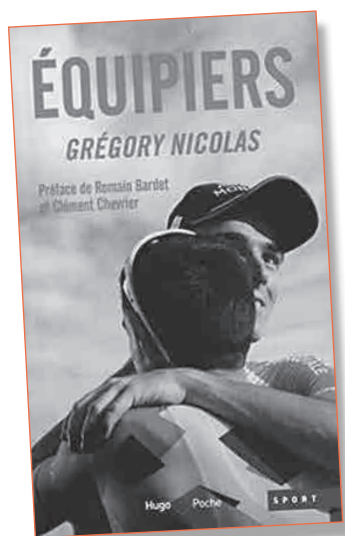
● **Une lectrice nous écrit :** « Vous êtes peut-être étonnée de recevoir un message de Genève, mais par hasard je suis tombée sur vos informations d'entraide. Je m'appelle Lény Schneider. Peut-être le nom Schneider vous dit quelque chose. C'est dans les années 50 que mes beaux-parents, avec d'autres familles ont créé l'Apéf. J'ai été leur 2<sup>ème</sup> aide-familiale. Je suis heureuse de constater que cela fonctionne toujours. Je vous souhaite encore bien des années de bonheur dans ce beau mouvement d'entraide. Amicalement. »



Coup de cœur

culturel

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



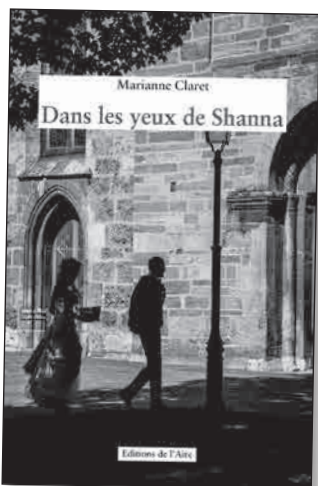
DANS LA ROUE DES CHAMPIONS

**Equipers**  
de Grégory Nicolas

Ce petit livre passionnant est une sorte d'enquête journalistique, riche en témoignages et anecdotes, sur les « équipiers ». Vous savez, ces coureurs cyclistes talentueux et durs au mal qui mettent leur talent et leur énergie au service de leurs leaders, et ce parfois en taisant leur propre ambition ? L'amitié et la loyauté sont centrales dans ce choix tout comme souvent la conviction de ne pas avoir les épaules pour endosser soi-même le rôle de leader. Lequel n'implique pas seulement une condition physique et un sens tactique d'exception mais aussi la capacité à encaisser la pression du public, des sponsors mais aussi de ses équipiers. On suit donc ces coureurs méconnus du grand public avec l'auteur au sein de l'équipe de France de cyclisme au championnat du monde d'Innsbruck, au mariage de Pierre Rolland ou dans une cave, un verre à la main, avec Romain Bardet. Cette déclaration d'amour au cyclisme d'élite se lit d'une traite et laisse l'agréable impression que oui, au-delà des récurrentes affaires de dopage, le

cyclisme reste un sport majeur qui élève celui qui le pratique. *L. Gr*

Editions Hugo Poche, 2020, ISBN 9782755648270, 13.20 CHF.



UN ROMAN SUBVERSIF

**Dans les yeux de Shanna**  
de Marianne Claret

«Les hommes sont-ils des femmes comme les autres ? Et les pères des mères comme les autres ? » Ce sont les questions que pose ce roman de l'écrivaine valaisanne Marianne Claret. La réponse est limpide dans les deux cas. C'est un « non ! » cinglant. On le redécouvre via ce long dialogue un peu socratique qui tour à tour oppose et réunit Sohan, un pont de la psychanalyse jungienne et Shanna, une journaliste volcanique, venue l'interviewer. Sur son divan, la jeune femme se fait impatiente. Le deuil de son mari l'a connectée avec le Vrai en elle. Cela l'aide à jeter un regard sans concession sur notre société postmoderne. Née de mai 1968 et ayant tué le père, la famille, la religion et la patrie avec, cette société se croit sortie de l'Histoire et nombre de ses membres croient pouvoir continuer à « jouer sans entrave » tel d'éternels ados. Les échanges entre les deux protagonistes démarrent sur des

photos que Shanna expose sur Instagram et à forte charge symbolique. Ils sont prétexte aussi pour le duo à se pencher sur les errances d'un certain néo féminisme, sur les conséquences de la fumeuse théorie du genre ou encore sur l'omniprésence des réseaux (a)sociaux... Ces outils sont à leur tour déconstruits par Shanna et Sohan entre simple bon sens, redoutables « punch lines » et savantes analyses. Le tout avec la jolie gourmandise du mot de l'auteure. Son roman est subversif. Sohan est un mâle pleinement enraciné dans son masculin et qui peut ainsi donc s'ouvrir pleinement au féminin en lui. Et inversement pour Shanna. Tous deux finissent par être aimantés l'un vers l'autre... Morale de leur histoire sans « morale » : demain reste à créer mais cela ne pourra se faire en faisant fi du passé ni sans traverser nos zones d'ombres.

*L. Gr*

Editions de l'Aire, 2021, ISBN 978-2-889-56221-3, 30 fr



UNE BIO RENVERSANTE

**Au-delà du possible**  
de Nimsdai Purja

En 2019, Nimsdai Purja, ancien soldat d'élite de la Royal Navy, originaire d'une famille népalaise pauvre et ayant découvert

l'alpinisme à 30 ans, enchaînait les quatorze 8000 que compte la planète en moins de sept mois. Et ce à la tête de cordées 100% népalaise! Le précédent record était de presque huit ans. L'exploit a fait l'objet d'une série netflix à grand succès. Cet ouvrage y revient en détails en 300 pages passionnantes. Elles se lisent quasiment d'une traite comme si c'était l'auteur lui-même qui nous racontait en face à face ses aventures. Il permet aussi de découvrir, qu'au-delà de la course au record qui laisse nombre d'amoureux de la montagne un brin moins sceptique, son auteur a une profondeur et un vécu qui force le respect. Dans ces pages, il est aussi et surtout question d'amitié, d'émerveillement, d'amour et de foi. En soi, en les autres - sa famille en tête - et en un transcendance. C'est probablement ce qui fait que cette autobiographie, en creux mais tout en reliefs, de Nimsdai Purja, peut intéresser et même inspirer bien au-delà du cercle des seuls alpinistes.

*L. Gr*

Editions du Mont-Blanc, 2022, ISBN 9782365451260, 35 fr.

Prochaine parution  
**le 30 août 2022**

**Délai: le 22 juillet 2022**

**Solutions Jef N° 2/22**

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



## En cuisine avec Catherine

### Salade « américaine »

Voilà une recette rafraichissante... Je ne sais pas si elle est vraiment « américaine » cette salade, mais dans tous les cas, rafraichissante, elle l'est ! Ce sont des amis proches, abonnés au JEF (ils se reconnaîtront sûrement...) qui me l'ont fait découvrir lors d'une soirée d'été. Je l'ai immédiatement adoptée. À déguster au jardin ou sur le balcon ou la terrasse avec un bon verre de rosé.

#### Ingrédients pour 4 personnes

250 gr. de blanc de poulet, 1 céleri moyen, 1 belle salade pommée, 1 gros oignon, 1 belle carotte, quelques cerneaux de noix, 12 grains de raisin, 12 olives fourrées, 2 c. à s. de mayonnaise (de préférence faite maison), 5 dl. de bouillon de légumes, le jus d'un citron, sel et poivre du moulin, 1 c à s. d'huile d'olive.

#### Préparation

Faire cuire le blanc de poulet dans le bouillon pendant 10 minutes. Laissez refroidir et découpez-le en petits dés. Râper grossièrement le céleri et faites-le blanchir 3 minutes. Hacher finement le gros oignon. Râper la carotte. Mélanger le poulet, le céleri avec l'oignon, la mayonnaise et l'huile d'olive. Saler et poivrer.

Laisser reposer 1 heure au frigo.

Ajouter ensuite : les cerneaux de noix et les raisins partagés en deux. Dresser sur la salade pommée et décorez avec les olives découpées en lamelles.

Bon appétit !



## L'EFV au four et au moulin...

**À quoi sert notre faitière ? À tant de choses que nous nous sommes mis en tête de vous les expliquer une à une au fil des numéros dans cette nouvelle petite rubrique !**

Afin de remplir au mieux notre mission de soutien à nos associations, nous leur proposons depuis le 1er janvier 2021 la possibilité de recourir aux services de notre informaticien Cédric Chatelain. Il vient en appui aux membres des comités de nos associations affiliées, à leurs employées et bénévoles, dans le cadre des activités associatives : pour du dépannage (à distance ou sur place), des conseils et soutiens techniques, de la mise en service d'environ-

nements bureautiques, des formations, toujours en petits groupes et ciblées sur les besoins. De plus il propose la création/modification de sites web simples, de soutiens techniques pour l'ajout ou la modification de contenu web (sites et réseaux sociaux). Il vient en aide pour la configuration des e-mails (hébergeurs et clients mail). Il a également développé un programme informatique pour la gestion de vestiaire/magasin de seconde main. Tout cela a été rendu possible grâce au soutien sur 3 ans de la Loterie Romande. Un des objectifs du comité efv est la pérennisation de ce service.

Janick Chatelain



**Des mots bien sentis**

**Sur la crise...**

« Il ne peut pas y avoir de crise la semaine prochaine : mon agenda est déjà plein. »

Henry Kissinger, homme politique américain (1923)

« Le retour à la terre n'est pas tant un remède à la crise économique qu'à la crise morale. La terre n'attend que des bras pour produire et rendre l'homme meilleur. »

Claude-Henri Grignon, écrivain franco-canadien (1894-1976)

« Le changement du monde n'est pas seulement création, progrès, il est d'abord et toujours décomposition, crise. »

Alain Touraine, sociologue et économiste français (1925)

« Ce qu'on nomme la crise n'est que la longue et difficile réécriture qui sépare deux formes provisoires du monde. »

Jacques Attali, énarque et éminence grise (1943)

« Les hommes n'acceptent le changement que dans la nécessité et ils ne voient la nécessité que dans la crise. »

Jean Monnet, père de la construction européenne (1888-1979)

« Les moments de crise produisent un redoublement de vie chez les hommes. »

François René De Chateaubriand, écrivain français (1768-1848)

**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  
laurentgabret@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!**



Lire notre grande interview page 1-3.

**Prochaine parution 30 août 2022**

**Délai d'envoi à la rédaction :  
22 juillet 2022**

**Rédaction :**

Laurent Gabret Journaliste

Tél. 079 317 53 61 • laurentgabret@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)

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



**AU SERVICE DE VOTRE ENVIRONNEMENT**

Assainissement lémanique depuis 1963

0800 107 000 | groupe-kunzli.ch



Hygiène publique, vidange et curage

Inspection, détection et réhabilitation

Centre de gestion environnementale

