

## journal de l'entraide familiale vaudoise

Depuis 1949, l'EFV développe la solidarité dans le canton de Vaud auprès des jeunes, des adultes comme des seniors, à travers plus de 150 services et 26 associations.



édit



## Le futur est à l'entraide !

Ces dernières années, l'été indien s'était mis à exister chez nous aussi. Et ce au point que l'arrivée précoce de l'automne nous a souvent chiffonnés. Si on a eu les nombreux désavantages du réchauffement climatique, au moins aurions-nous aimé continuer à bénéficier de ses rares avantages! Mais non. Ce coup de froid inattendu pourrait préfigurer métaphoriquement les mois et années à venir et pas seulement d'un point de vue calorifique... Crises écologique, sanitaire, énergétique, géopolitique mais peut-être aussi et surtout crise anthropologique sous-tendant toutes les autres... L'homme ne sait à quelle sauce il va être mangé mais pressent confusément qu'il le sera. Et si la crise du covid n'avait finalement été qu'une désagréable mise en bouche ? « Une chance que nous n'avons pas suffisamment saisi de réveiller l'altruisme en nous avant d'affronter des épreuves autrement plus difficiles ? », comme me le disait récemment un de nos anciens grands interviewés. Ces réflexions ne portent guère à l'optimisme mais « se préparer au pire en espérant le meilleur » est peut-être l'état d'esprit à adopter en ces temps troublés. Cela implique évidemment de cultiver le lien et l'entraide. Car l'entraide est une des rares choses qui nous nourrira en cas de crise majeure. Une des rares aussi ayant cette magnifique caractéristique : plus on en donne et plus on reçoit. Une des choses aussi dans laquelle notre organisation excelle...

Laurent Grabet,  
rédacteur en chef du JEF

LA GRANDE INTERVIEW de Marie Robert, grande Cheffe à Bex et jeune maman

## « La confiance de mes parents m'a portée »



**ÉNERGIQUE** Tout sourit à la jeune cheffe de 34 ans qui vit à 100 à l'heure avec ses deux bébés : sa petite Camille née en juillet dernier et son restaurant adoré.

Lorsqu'on est jeune, nous avons tous des moments de doute. Mais il faut toujours croire en nous et en ses capacités.  
La clé du succès est en soi.

M. Robert

Un 16 sur 20 à l'incontournable guide gastronomique Gault & Millau, une étoile au prestigieux Michelin ou encore un titre de cuisinière de l'année... À seulement 34 ans, Marie Robert, la médiatique et souriante Cheffe du Café Suisse de Bex, a de quoi bomber le torse ! Mais les épreuves de la vie et une éducation bienveillante lui ont appris à s'ancrer dans la simplicité. La jeune maman vit à 100km/h. Ainsi, c'est 45mn montre en main que la Fribourgeoise a réussi à nous accorder début octobre dans son restaurant gastronomique pas comme les autres juste avant le coup de feu. Mais elle l'avait promis : « vous verrez, on y arrivera ! » Et effectivement, on ressort de cet entretien rassasié d'infos et d'authenticité.

### au menu de ce numéro

**1-3** Marie Robert, la cheffe hyperactive au four. **4** l'horoscope / si on parlait comme chez nous ? **5** l'almanach du Messenger boiteux. **6** une initiative de cœur / le CF et les TDAH / Parole aux lecteurs. **7-8** portrait de notre rédacteur / Arnaud Desjardins à la rescousse. **9** l'EFAJ fête ses 15 ans / Malentendre. **10-11** Alzheimer et le Musée de l'Art Brut. **12** CAT la page du DGCS. **13-14** Nos Associations et leurs activités / Coup de cœur culturel. **15** En cuisine / l'EFV au four et au moulin. **16** Des mots bien sentis / le Sudoku.

Interview

**Comment se passe cette nouvelle maternité ?**

Très bien ! Camille est née le 7 juillet. Elle est en pleine forme. On commence à s'ajuster elle et moi. C'est un magnifique cadeau de découvrir cet amour incroyable liant une maman à sa fille. J'ai repris mes activités au restaurant, qui est en définitive mon premier

**Votre famille est partie vivre aux USA alors que vous aviez 10 ans. Le retour en Suisse a été dur...**

On a passé un an à Miami pour le travail de mes parents. À notre retour, ma scolarisation a été difficile. J'avais presque de la peine à écrire mon nom correctement et je ne comprenais pas

s'ouvrent et on se dépasse !

**Comment la cuisine s'est imposée dans votre vie ?**

Depuis toute petite, j'adorais cuisiner et d'aussi loin que je me souviens, j'ai toujours dit qu'un jour, j'aurai mon propre restaurant. Je ne sais pas d'où cela me vient. Mes parents n'étaient pas spécialement gastronomes. C'est un peu mystérieux...

**Dès 14 ans, vous vous familiarisez donc avec le monde de la restauration. Racontez-nous.**

J'ai fait un stage chez Ripp's à Lausanne. Mon père a vu que je voulais prendre mon envol et il a aussi su voir au-delà de ce que mes profs lui disaient de moi. Lui comprenait surtout que l'école me faisait plus de mal que de bien et érodait ma confiance en moi. Il m'a donc dit que si je trouvais un apprentissage, je pouvais arrêter l'école. C'était le deal et à 15 ans je me suis lancée.

compter mes heures et j'ai fini meilleure apprentie du canton. Pour moi qui n'avais connu que l'échec scolaire, ça a été un sacré délice ! Et puis il y a évidemment aussi Arnaud mon associé et ex-compagnon. Avec lui, j'ai eu le courage de me lancer en pleine crise en reprenant le Café Suisse de Bex alors qu'on n'avait plus d'appart et à peine 400 francs sur notre compte ! Aujourd'hui il est comme un frère pour moi.

**Vous parlez de ce café comme de votre « premier bébé ». Racontez-nous cette relation professionnelle fusionnelle.**

C'est ma maman qui avait repéré une bête annonce sur le Web pour reprendre ce qui était alors une sorte de pinte vaudoise. Quand on a ouvert avec Arnaud, je n'imaginai même pas si je savais vraiment cuisiner et lui non plus. Mais dès le premier soir, on était complet. On s'est fait confiance et c'était parti ! Je suis une boule d'énergie. Une meneuse plutôt qu'une suiveuse. Ici, j'ai pu exprimer pleinement ce tempérament. C'était la bohème. On a repeint cinq fois nous-même le resto. On dormait en cuisine. Puis plus le chiffre d'affaires augmentait et plus on engageait du personnel jusqu'à être 14 aujourd'hui. Notre premier menu était à 30 francs contre 200 aujourd'hui. On ne changeait pas 5 fois l'univers du resto comme aujourd'hui où on a fait taguer les murs par des graffeurs de talent... C'est devenu un autre monde. Le nôtre !



Gamine et gourmande avec sa maman.

bébé, dès la fin août. J'y travaille quatre jours par semaine ce qui me laisse du temps de qualité avec notre fille. Je me découvre maman lionne. Celui qui me la raye ma Camille est pas encore né ! Mais si elle me fait le dixième de ce que j'ai fait à mes parents, je crois que je l'envoie au couvant direct ! (rires)

grand-chose dans les autres matières. J'étais rebelle et provocatrice. C'était pour moi un moyen d'exister... À côté de ça, j'étais en surpoids et parfois victime de moqueries blessantes. Mais ça m'a forgée et avec le recul, je constate que ceux qui avaient des 6 partout ne sont pas forcément ceux qui ont le mieux réussi...

**Justement, quelle enfance avez-vous eue ?**

Une enfance heureuse ! Je suis fille unique et j'ai eu la chance d'être élevée avec beaucoup d'amour, de confiance et de bienveillance par mes parents qui m'ont toujours dit « Fais ce que tu veux vraiment et tu y arriveras ! » tout en me mettant en garde : « Si tu veux faire ça il t'arrivera ça mais si tu veux le faire, fais-le ». Leur confiance m'a portée et m'a donné beaucoup d'énergie.

**En tirez-vous un sentiment de revanche ?**

Plutôt cette leçon que j'aime transmettre aux jeunes en difficultés et à leurs parents quand j'en ai l'occasion : ce n'est pas parce qu'on est une pive à l'école qu'on n'arrivera à rien dans la vie ! Moi, j'étais nulle dans toutes les branches et pourtant quand j'ai passé ma patente, j'ai eu la meilleure moyenne. En fait, quand on a trouvé ce qu'on a envie de faire de sa vie, toutes les barrières



Meilleure apprentie cuisinière du canton.

**Votre chemin vers le succès a-t-il été jalonné de rencontres édifiantes ?**

Oui. Je peux citer André Reymond, un de mes enseignants de l'école professionnelle. Il m'avait dit d'emblée que je n'avais pas intérêt à faire la maline mais tout en étant mon allié. Résultat : je me suis donnée à fond sans

**Le covid a durement frappé la restauration. Comment cela s'est-il passé pour vous ?**

Personnellement, je l'ai attrapé assez vite. Du coup, j'ai perdu l'odorat et le goût. La totale et ce pendant trois semaines. Là, j'avoue que c'était un peu l'angoisse car c'est quand même mon outil de travail. Et puis il y a eu





« Ce n'est pas parce qu'on est une pive à l'école qu'on n'arrivera à rien dans la vie ! »



### SA VIE EN 9 DATES

- 1988** Naît à Châtel St-Denis (FR) d'un père comptable et d'une mère travaillant dans l'événementiel.
- 1998** La famille Robert passe un an en Floride.
- 2007** Décroche le prix de meilleure apprentie du canton.
- 2010** Reprend le Café Suisse à Bex avec son associé Arnaud Gorse.
- 2019** Le Gault & Millau la sacre « Cuisinière de l'année ».
- 2020** Doit fermer son établissement à trois reprises lors de la crise sanitaire.
- 2021** Rejoint l'équipe de l'émission de la RTS « Amuse-gueule ». Est nommée « table à explorer » par La Liste, célèbre compilation des guides et sites gastronomiques mondiaux.
- 2022** Naissance de sa petite Camille. Lance le supplément « Authentique » qui est encarté tous les 3 mois dans l'Illustré.

nos trois fermetures forcées. Les trois premiers jours du premier confinement ont été chouettes. J'avais besoin de repos et je l'ai enfin eu, mais après je trépegnaï. Pour meubler, on avait mis au point un système de box remplis de produits que nous livrions à des clients avec lesquels on concoctait ensuite une recette par Facebook live. C'était sympa mais pas suffisant pour tourner. Au final, on y a laissé deux mois de chiffre d'affaires. C'est beaucoup mais peu en comparaison de nombreux autres collègues.

**Quelles valeurs vous portent?**  
L'amour du travail bien fait. Notre but ici est que le client soit content. On travaille dur pour ça plus que pour les étoiles ou les bonnes notes. Mon prochain week-end de libre c'est l'année prochaine ! Je dirais aussi la simplicité. Avec Arnaud, on s'est fait la promesse que quoi qu'il arrive, notre tête passera toujours la porte. Rien n'est jamais acquis. Enfin l'intégrité. Je tiens à être une patronne à l'écoute. Je ne veux pas que mes employés rentrent tristes à la maison ou viennent bosser avec la boule au ventre comme cela m'est arrivé dans certains grands établissements...

### Que représente l'entraide pour vous ?

L'entraide, ça fait grandir. Mes parents m'ont toujours dit : « En te réveillant le matin demande-toi qui tu peux aider ! » J'essaye d'appliquer ça souvent à travers des choses simples. Ça peut consister à écouter une amie qui a un problème, à aider une personne âgée

à traverser la route, à apprendre un truc à un employé... Ma devise est en définitive un peu « ne pas faire aux autres ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse ! » Si on arrivait à l'appliquer, le monde aurait une autre gueule...

*Laurent Grabet*

[www.cafe-suisse.ch](http://www.cafe-suisse.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

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

## L'HOROSCOPE DU JEF

Que vous réservent les mois de novembre et décembre ?

L'astrologue Eric Winkelmann et son site

[www.astrologie-tarots.ch](http://www.astrologie-tarots.ch) se piquent de le savoir...



**Bélier** Vous serez en mesure de réussir vos entreprises. Un climat propice ne pourra que vous inciter à l'action sous toutes ses formes. Le climat vous conduira vers des projets d'avenir, n'hésitez pas à vous lancer dans des travaux de longue haleine qui semblent très prometteurs.

**Taureau** Des nouveautés sont en train de s'organiser pour vous, dans la bonne direction. Ne laissez pas passer votre chance, soyez attentif à votre bonne étoile. Vos initiatives seront très favorisées et vous recevrez en prime le soutien de personnes bien placées.

**Gémeaux** Période animée et riche en actions de toutes sortes. Profitez-en, n'hésitez pas à suivre ce courant porteur et dynamique, vous gagnerez à tous les coups. L'énergie ne manquera pas et vous pourrez pour une fois vous mettre dans la peau du lion. Accélérez à fond.

**Cancer** Vous tournez une page importante, pour vous autant que pour les proches. Avancez avec résolution, ne regardez qu'en direction du futur. N'hésitez pas à suivre vos intuitions et à être à l'écoute de vos rêves. Leurs indications seront très utiles pour forger vos plans.

**Lion** Restez prudent et modéré, ne vous engagez qu'en toute connaissance de cause. Le climat risque d'être électrique et orageux. Vous subirez les conséquences d'une crise amorcée les semaines précédentes et devrez être rigoureux, afin de trouver les solutions.

**Vierge** Vous pourrez régler une fois pour toutes un vieux problème du passé. Allez de l'avant sans regarder en arrière. Cette période sera décisive pour votre évolution personnelle, attendez-vous à de gros changements. De nouvelles structures vont bientôt apparaître.

**Balance** Concentrez vos énergies sur le travail, afin d'obtenir les résultats positifs que le ciel annonce. Montrez-vous décidé, prévoyez avec attention. Mars donnera l'énergie nécessaire pour atteindre les buts auxquels vous tenez tant. Vous vaincrez tous les obstacles.

**Scorpion** Malgré des circonstances en apparence favorable, cette phase ne sera pas de tout repos. Le contexte réclamera une dose d'adaptation, que vous le vouliez ou non. Vous y verrez de toute façon plus clair et saurez où vous diriger., après une solide mutation.

**Sagittaire** Vous vous sentirez déphasé par rapport à vos proches qui ne vous ménageront peut-être pas. Evitez les conflits dont l'issue ne serait pas favorable. Conservez vos distances avec l'entourage et ne vous mêlez pas des affaires des autres, cela vaudrait mieux.

**Capricorne** Période de changements profonds. Quelles que soient les apparences, ils seront très bénéfiques et porteront leurs fruits dans le courant de cet hiver. Tournez-vous résolument vers l'avenir, vous aurez vraiment tous les atouts dans vos mains.

**Verseau** Difficultés en vue avec la hiérarchie. Vos prestations seront peut-être jugées insuffisantes, ne provoquez pas inutilement vos chefs. Le climat sera agressif et vous tapera sur le moral, surtout sur le plan relationnel. Ne prenez pas de décisions hâtives.

**Poissons** Les plans d'avenir seront à l'honneur et vous demanderont rapidité et flexibilité. Soyez aussi à l'écoute de vos intuitions et concrétisez-les sur le champ. Le jeu en vaudra la chandelle. Vous ne serez pas déçu par des résultats très prometteurs.



## Si l'on parlait comme chez nous ?

Voilà maintenant quelques savoureuses expressions dont l'initiale est la lettre « D » :

Le temps va bientôt arriver où nous allons nous geler les doigts si nous ne mettons pas de gants, nous allons donc avoir une sacrée **débat-tue**. Ce terme est également utilisé pour exprimer un fort retour d'émotions « Elle n'a pas trop montré son chagrin au décès de son mari, mais gare à la **débat-tue** ».

Autre expression vraiment typique qui exprime une impression « négativement positive ». Il fallait vraiment avoir un esprit tordu pour la trouver celle-là : « J'étais pas chaud pour aller voir ce film, mais tout compte fait, j'ai été « **déçu en bien** », tout compte fait il n'était pas si mal.

Voilà encore un terme qui va bientôt revenir dans le langage hivernal : « Il a eu du bol, il a chuté en bas de la **dérupe** et il n'a rien de cassé » pour un skieur qui est tombé au bas d'une pente. Le même skieur rentré au chalet va se **dézaquer** avant de prendre sa douche, entendez par là, il va se déshabiller.

Eric Favre



# « Notre almanach reste une institution romande »

**TRADITIONS** Présent en Romandie depuis 1708, le *Messenger boiteux* est le plus vieil almanach du pays. Alors que sa 316<sup>e</sup> édition vient de sortir, nous sommes allés à la rencontre de son rédacteur en chef Marc David, qui le rédige depuis sa ferme de Chavannes-le-Veyron.

Lentement mais sûrement tel son emblématique ambassadeur à la jambe de bois... Voilà comment chemine l'almanach du *Messenger boiteux* en Suisse romande depuis 1708. Louis XIV aurait pu le lire. Notre Prix Nobel de Physique 2019 Michel Mayor, dont l'interview ouvre cette édition 2023, la 316<sup>ème</sup> qui vient de sortir, le fait. Les idéologies passent. « Notre almanach, qui se veut areligieux et apolitique reste ! Les deux pieds enracinés dans le terroir romand, son bon sens et son savoir populaire », image Marc David, 58 ans. Le résident de Chavannes-le-Veyron est le rédacteur chef de la mythique publication depuis 2014.

## Un secret de « futurologie » bien gardé

« Ces 20'000 exemplaires de 182 pages s'écoulent principalement sur Fribourg, Vaud et en Valais », souligne Roger Simon-Vermot qui fut le prédécesseur de Marc David. La colonne vertébrale de cette publication, propriété depuis 1974 de la société Säuberlin & Pfeiffer SA, basée à Châtel-Saint-Denis, ce sont les bluffantes prévisions météorologiques. La canicule de 2003 y a par exemple été prévue une année et demie à l'avance... « Tout cela repose sur des observations fines faites patiemment au XVIII<sup>e</sup> siècle par un Abbé allemand de Bamberg et puis il y a aussi un secret qu'on se passe jalousement de rédacteur en chef à rédacteur en chef... » révèle Marc David.



Marc David, ici avec son prédécesseur et ami Roger Simon-Vermot, cisèle l'Almanach du *Messenger Boiteux* depuis 2015.

## Un morceau du patrimoine romand

L'almanach comporte aussi des horoscopes, un calendrier des foires et des Saints « utilisé par Philippe Jeanneret pour sa météo sur la RTS », révèle Marc David, un résumé chronologique des faits marquants des douze mois précédents, des portraits, des recettes gastronomiques ou de grand-mères, des reportages mettant en valeur la beauté et la diversité des traditions romandes et bien d'autres choses dont un long texte en patois.

« De nombreux fidèles collectionnent nos almanachs et les annotent. Certains les récu-

perent précieusement au décès de leurs parents. Un voisin paysan en a ainsi une centaine en tout », explique Marc David. Certains percent un trou dans le coin de l'almanach pour y glisser une ficelle et l'attacher à portée de main dans leur salon... Les lecteurs lambda ont souvent plus de 60 ans mais certains jeunes s'y remettent. « Le mouvement de retour à la nature et aux racines qui contrebalance une tendance inverse à rejeter tout ce qui vient du passé y contribue », analyse Roger Simon-Vermot.

## Un mystère qui habite...

L'historienne Liliane Desponds, dans son livre « *Messenger boi-*

teux, trois siècles d'histoire au travers des terroirs » soulignait que « l'acheteur d'un almanach commet un geste symbolique qui le relie à un passé fort reculé. » C'est cette chaîne qui porte Marc David. « Le *messenger* parle d'appartenance et d'identité et montre que ces thèmes appartiennent à chacun et pas seulement à la droite conservatrice... », relève celui qui est aussi journaliste à l'illustré.

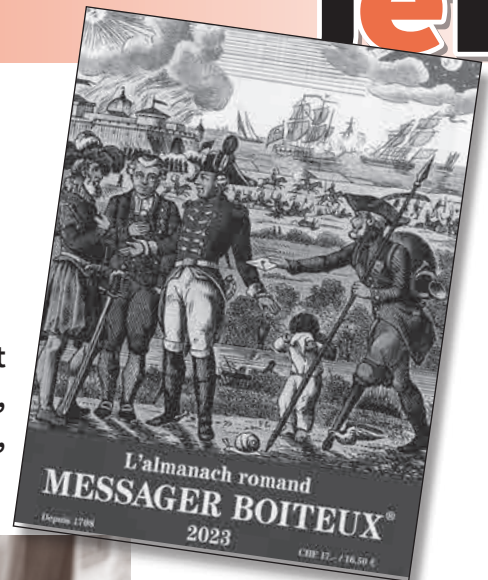
La nouvelle édition est dévoilée le dernier samedi d'août sur le place du Marché de Vevey. Jusqu'à l'an dernier, elle était vendue à la criée sur les foires et comptoirs de Suisse romande. Mais Jean-Bernard Kammer, qui s'y collait depuis 31 ans, a rangé son bérot. « 99% de mes acheteurs sont du 3<sup>e</sup> âge et la pandémie m'a fait perdre 80% de mon chiffre d'affaires en 2020 », révélait alors le Montreusien. « Le *Messenger* était déjà remis en cause il y a un siècle et il est toujours là. Même si aujourd'hui on a parfois 300 chaînes sur sa télé, il a toujours sa place », répond Marc David. Le Vaudois a 316 ans d'histoires derrière lui. L'Histoire et les ventes en kiosques continueront de lui donner raison !

Laurent GRABET



**Le + du JEF**

Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à : [leplusdujef@efvaud.ch](mailto:leplusdujef@efvaud.ch) recevra gratuitement un exemplaire de l'almanach 2023.



## Une initiative qui ne manque pas de cœur...

**ON VOUS EN AVAIT PARLÉ** Daniel Pittet (photo), notre « grand interviewé » de juin 2021, n'en finit pas de récidiver avec ses initiatives caritatives à succès. Après avoir écoulé, rien qu'en Suisse 330'000 croix en bois d'olivier et quelques milliers de chapelets au profit des artisans pauvres de Bethléem qui les fabriquent, le Fribourgeois de 63 ans passe au cœur. « Il y a quelques mois, j'ai vu chez un ami un cœur en bois et ça m'a fait tilt. Je me suis dit : maintenant, on va faire notre propre cœur ! Le cœur est un signe d'amour et d'amitié universel qui parle aux non-croyants comme aux croyants. Lors d'un récent passage à l'hôpital de Fribourg, j'en ai distribué à tous les malades croisés sur mon chemin et c'était à chaque fois la joie ! » Le fervent catholique en a pour l'instant commandé 20'000 mais vise plus grand.



Son rêve ? En donner un million à chacun des participants aux Journées mondiales de la jeunesse (JMJ) de Lisbonne en août 2023. « Pour cela, il me faut trouver un ou plusieurs généreux donateurs pour financer leur fabrication mais je prie Saint Joseph tous les jours dans ce sens et je suis confiant », assène mystérieusement le sexagénaire. Pour mémoire, Daniel Pittet est bien connu dans le monde catholique francophone. Bien qu'ayant longtemps été violé par un prêtre indigne dans son enfance, il est resté très croyant. Le Pape François avait préfacé sa biographie-choc « Mon Père, je vous pardonne », sortie en 2017, et dont les bénéfices avaient là encore été reversés à une association caritative.

La Rédaction

[www.croix-bethlehem.ch](http://www.croix-bethlehem.ch)

## Le Conseil fédéral a dû plancher sur les TDAH

**UNE INFO À PICORER** En classe, les enfants atteints de TDAH ou d'autres troubles du comportement ont souvent besoin d'un soutien particulier des enseignants. Un postulat invitait le Conseil fédéral à examiner les possibilités **d'intégrer dans la formation des enseignants** et d'autres spécialistes les résultats du projet de recherche FOKUS sur l'encouragement à l'école des enfants présentant un trouble de l'attention ou d'autres troubles du comportement. La formation continue élaborée sur cette base **fournit des outils aux enseignants** pour mieux accompagner les enfants concernés. Il ressort par exemple que l'introduction de rituels et un programme bien structuré favorisent leur intégration et permettent de mieux retenir leur attention. La réponse du Conseil fédéral au postulat fait le constat qu'aujourd'hui déjà, les TDAH et les autres troubles du com-

portement sont largement couverts dans le cadre de la formation initiale et continue du corps enseignant. Le module de formation continue FOKUS fait partie de l'offre variée disponible sur ce thème. Les hautes écoles pédagogiques, qui relèvent de la compétence des cantons, sont libres de décider en toute autonomie du contenu qu'elles souhaitent intégrer à leurs cursus et quels cours de formation continue elles entendent proposer. Pour mémoire, les TDAH sont des troubles du développement neurologique survenant majoritairement dans l'enfance et englobant trois types de symptômes : déficit de l'attention et/ou hyperactivité et impulsivité. On estime que **5 % des élèves en école primaire sont concernés.**

**Plus d'infos :**

<https://www.admin.ch/gov/fr/accueil/documentation/communiques.msg-id-90141.html>

## Parole aux lecteurs

**Une lectrice nous écrit :** « J'ai apprécié de découvrir le livre "Ce sera pour la prochaine fois", en lisant le dernier numéro de votre journal. J'ai moi-même fait une fausse couche et je ne suis pas la seule dans ce cas dans mon cercle d'amies. Je me suis un peu reconnue dans les souffrances physiques mais surtout psychiques que la perte d'un enfant à naître peut provoquer même si j'ai heureusement pu à l'époque faire un travail qui m'a permise d'être en paix avec tout ça. Par contre, j'avoue être restée sur ma faim car votre texte ne faisait qu'effleurer une vaste problématique qui a pourtant dû toucher de près ou de loin beaucoup de vos lectrices et même de vos lecteurs... »

**Notre réponse :** « Merci de votre retour ! Effectivement, la lecture de ce livre et la chronique que nous en avons tirée nous a donné envie de creuser ce sujet délicat. Nous y consacrerons donc un véritable article plus fouillé avec une spécialiste dans un prochain numéro. »



LE PORTRAIT de Laurent Grabet, rédacteur responsable du JEF

## « L'intervieweur interviewé »

D'habitude, c'est lui qui demande à certains des membres de notre organisation de raconter leur parcours. Quand nous lui avons proposé de faire l'inverse, il n'a pas pu refuser...

« C'est l'intervieweur interviewé ! » me lance en riant Laurent Grabet au moment de commencer notre entretien. Amoureux de la nature, de la montagne en particulier, le journaliste rédacteur responsable du Journal de l'entraide familiale vaudoise (JEF) aime l'effort et les sports d'endurance. Père de trois fillettes de 5, 4 et 2 ans, il reconnaît en revanche que jongler entre vie de famille et activité professionnelle requiert une endurance autrement plus exigeante, « surtout à notre époque où tout va si vite et pas toujours dans le bon sens... »

### Remontons un peu le cours du temps...

Né à Annecy (F), en 1975 dans une famille d'enseignants, l'une d'italien et l'autre de physique, Laurent a deux sœurs aînées. Son enfance est joyeuse : jeux à l'extérieur avec les copains du quartier, rendez-vous quotidien avec les infos chaque soir à la TV, voyages culturels en famille



Vacances italiennes en 1979 avec ses parents et ses deux sœurs.

dans toute l'Europe durant les vacances. Laurent grandit dans la France d'après mai 1968 mais dans un milieu solidement ancré dans le « monde d'avant », où la foi, les racines et l'amour de la Nation occupent encore une place.

tences linguistiques. Après ses études, il est engagé chez Airbus à Toulouse. Là, il se rend rapidement compte qu'il n'est pas à sa place et démissionne après moins d'un an.

Commence alors une période de voyages, de découvertes du

durant la campagne présidentielle de 2002 ! Il propose à un journal du coin de raconter cette réalité truculente de l'intérieur. Cela l'amène à devenir pigiste pour cet hebdo local.

### Enseignant puis journaliste

Une annonce dénichée dans la Tribune de Genève conduit Laurent en Suisse en septembre 2002 : le prestigieux collège international Beau-Soleil de Villars-sur-Ollon cherche un prof de math. Ce sera lui. Durant deux ans passés dans cette école à « l'ambiance étrange mais amusante », puis deux dans une autre, il poursuit en parallèle une activité de pigiste dans des journaux locaux. Il creuse peu à peu son trou dans le milieu et décroche finalement une place de journaliste stagiaire RP à 24Heures en 2007. Après ces deux ans de formation, Laurent est engagé comme journaliste, successivement à 24Heures, au Matin et enfin par le magazine outdoor 30 degrés, avec lequel il collabore toujours. Il apprend à mieux connaître la Suisse et à « sonner aux bonnes portes ». En allant sur le terrain, il devient toujours plus « débrouille », étoffe son carnet d'adresses et se spécialise dans le domaine des faits-divers ! Mais au fil des « petits scoops égotiques », il sent que tout cela ne le nourrit pas vraiment. Il entame une quête spirituelle en lorgnant tout d'abord du côté du développement personnel. Ce chemin tortueux le voit même passer plusieurs semaines dans une forêt reculée d'Amazonie



Laurent est un cycliste amateur éclairé. Ici en repérage pour la Liberté sur l'étape du dernier Tour de France Aigle-Châtel.

Mais l'enfant joyeux se mue en adolescent tourmenté. Coupé de ses ressentis, il va suivre une voie qui ne lui correspond pas. Vu qu'il est doué pour les maths, il opte pour une formation d'ingénieur en mécanique avec le vague espoir de concevoir un jour des vélos de course. Dans ce cadre, il effectue un long stage au Pays de Galles, ce qui lui permet d'ajouter l'anglais à l'italien au palmarès de ses compé-

plaisir de l'écriture et de petits jobs comme intérimaire. Laurent parcourt les capitales européennes d'auberge de jeunesse en auberge de jeunesse avec un ami. Il part ensuite en Australie et enfin traverse les USA en bus. Dans ces deux pays, il loge chez l'habitant. Il s'imprègne ainsi de l'atmosphère et des usages locaux, couchant ses aventures sur le papier. De retour en France, il se retrouve colleur d'affiches



Interviewant Luc Plamondon au château de Chillon en 2008.

péruvienne. « Là-bas se sont posées les bases d'une bonne partie de ce qui a fait jusqu'ici la suite de ma vie... » confie Laurent.

### Tournant marial

Lors d'une période de chômage, le futur rédacteur en chef du JEF se rend progressivement compte qu'il est possible de vivre comme journaliste indépendant. Il saute le pas en 2015, ce qui permettra à

l'EFV de profiter de son talent ! Cette phase de tâtonnement l'amène à regarder en face sans filtre et donc dans la douleur ses travers et ses forces. Ce chemin le conduit aussi à croiser la route de Laure, qui deviendra sa compagne et la maman de leurs trois fillettes. « Mon lingot d'Laure », commente-t-il songeur en souriant. Elle a été l'une de mes premières certitudes radicales moi qui n'en n'avais guère eu avant de la rencontrer... »

Une expérience mystique, vécue lors de l'arrêt respiratoire inexplicable de leur aînée, fait redécouvrir et revisiter à Laurent la foi catholique de son enfance. « De cette grâce fondatrice est née une dévotion fidèle à la Vierge Marie dont je sens depuis lors la protection sur ma famille et moi au quotidien avec une grande gratitude. » Désormais, outre la droiture et un ancrage dans leurs racines culturelles, Laurent souhaite transmettre à ses filles, récemment baptisées, le soutien de cette foi vivante et vécue.

### Vision d'avenir

Convaincu, à l'instar de la philosophe Simone Weil, qu'agri-

culture, culture et culte sont les trois piliers sur lesquels se construit l'humain, Laurent rénove la vieille ferme où il habite avec sa famille à Cerniaz. Dans un processus de reconnexion avec l'environnement, sa compagne et lui cultivent à tâtons un potager et élèvent une poignée de biquettes et de poules. À l'heure où les outils numériques nous enchaînent plus qu'ils ne nous libèrent, ils rêvent d'un monde où le

temps ralentirait. S'organiser pour vivre une solidarité entre habitants, loger éventuellement chez soi les parents vieillissants en s'entraïdant les uns les autres, trouver des familles qui accueillent des jeunes pour qu'ils se forment en économie familiale, voilà de beaux projets d'avenir esquissés par Laurent ... tout a fait dans l'esprit de l'EFV !

Anne Sandoz Dutoit  
membre du Comité de l'EFV

## Arnaud Desjardins à la rescousse

**DANS LE RÉTRO** Cet entrefilet est paru en novembre 1978 dans l'Action familiale. Elle est du célèbre maître spirituel français Arnaud Desjardins (1925-2011). La vérité est immuable et c'est même en partie à cela qu'on la reconnaît. Ainsi, on peut relire ce texte aujourd'hui et le trouver fort et profond sans y changer un mot. Ce genre de parole inspirante peut nous aider à nous reconnecter avec nos grandes valeurs et discerner ainsi si elles sous-tendent toujours nos actions pour le meilleur ou si ces actions se sont insidieusement écartées d'elles en chemin...

La rédaction

### Le bonheur selon Arnaud Desjardins

Si on regarde bien, le bonheur est quelque chose d'absolument subjectif. Nous connaissons des gens qui ont tout pour être heureux : beauté, réussite professionnelle, succès auprès du sexe opposé, admiration même et qui, néanmoins sont horriblement malheureux. Il y a des malades qui sont rayonnants, des gens en bonne santé qui sont malheureux. On ne peut affirmer que l'argent fait le bonheur. Par conséquent, le bonheur tient à ce que nous sommes et non pas à ce que nous avons. La plus grande menace qui pèse sur le monde n'est pas la surpopulation, ni la pollution, mais la croissance, l'augmentation de la névrose, de l'angoisse et des dépressions nerveuses. Ce qui me frappe aujourd'hui, c'est que le bonheur est toujours une question relative de plus ou de moins : être malheureux, c'est avoir moins que n'ont les autres ou avoir moins qu'on avait auparavant. C'est cet élément de comparaison qui est tout le temps là aujourd'hui par la publicité : vous devriez avoir ceci, ou cela. Il y a création de besoin et création de manque, donc création d'insatisfaction de façon absolument artificielle et arbitraire qui ne sert à personne.

A. J.



Avec sa compagne Laure en 2015.



## L'EFAJ Gros-de-Vaud et environs fête ses 15 ans

**LA SECTION** En septembre dernier, l'Association pour l'Entraide Familiale et l'Accueil de Jour des Enfants du Gros-de-Vaud et environs (EFAJE) a célébré ses 15 années d'existence. Quelque 300 des 550 collaboratrices et collaborateurs de cette association ont partagé un moment convivial dans un contexte à la fois festif, avec des foodtrucks et un photomaton à disposition, et favorable aux échanges. Née en 2007 suite à la mise en place de la Loi cantonale sur l'accueil de jour des enfants (LAJE), cette association s'est posée depuis comme incontournable dans sa zone d'action. Et pour cause ! Elle gère pas moins de 8 garderies, soit 400 places ; 19 unités d'accueil pour écolier (UAPE) dont la dernière a été ouverte l'été passé au Mont-sur-Lausanne, soit 1'100 places ; sans oublier

l'accueil familial de jour avec 90 accueillantes proposant 300 places en préscolaire et 200 en parascolaire. Au total, ce sont près de 2'400 enfants de quelques mois à 10 ans qui sont pris en charge quotidiennement par l'EFAJE grâce au professionnalisme de ses collaborateurs-trices. « Notre organisation est une véritable PME avec un budget de fonctionnement pour 2022 approchant les 35 millions de francs, souligne Olivier Simon, qui est Directeur général de l'EFAJE depuis 2011. Notre réseau est l'un de ceux qui a connu le plus fort développement. Rappelons-nous qu'à nos débuts, nous ne proposons que 70 places dans un garderie et deux jardins d'enfants ! Mais cette évolution ne s'est pas faite au détriment de l'accueil familial car nous avons aujourd'hui autant d'accueil-



Trois membres du comité de direction de l'EFAJE à l'heure du photomaton convivial.

lantes qu'au départ. » Pour mémoire, l'EFAJE était née sur les ruines de la section locale de l'entraide familiale vaudoise, laquelle avait dû être dissoute car ses statuts ne correspondaient pas à ce qui était exigé par la LAJE. À moyen terme, d'autres garderies et structures d'accueil

pourraient être ouvertes pour couvrir les besoins. Notons que sur ces 15 dernières années, la population de la zone de couverture de l'EFAJE, qui reste l'une des plus jeunes du canton de Vaud, est passée de 32'000 à 45'000 !

L. Gr

[www.efaje.ch](http://www.efaje.ch)

## Malentendre dans un monde de communication...

**PRÉVENTION** Une personne malentendante entend mal certes, mais entend quand même. Mais cela ne veut pas dire qu'elle comprend. Entendre, écouter, comprendre... c'est tout un processus. Il est important de faire un contrôle auditif si l'on se rend compte de difficultés récurrentes ou remarques de proches. Un médecin ORL fera un bilan auditif et le cas échéant, l'orientera vers un audioprothésiste pour l'appareiller si nécessaire. Dépistée tôt, la personne qui entend moins bien aura moins de répercussions sur sa vie quotidienne, professionnelle et familiale. Pour information, voici les différents degrés de

perte auditive : entre 0 et 20% il s'agit d'une surdité légère ; entre 20 et 60% il s'agit d'une surdité moyenne ; entre 60 et 80% il s'agit de surdité sévère et enfin entre 80 et 100% il s'agit de surdité profonde. Dans notre monde où la communication est omniprésente, l'audition est essentielle et stimule notre cerveau. En tardant à se faire appareiller, ce sera bien plus difficile à l'accepter car l'oreille sera habituée à entendre moins et sera agressée au début par le bruit et décourageant. Or la technologie des appareils auditifs a fait d'énormes progrès, ne serait-ce que par la taille des appareils auditifs et leurs acces-



soires, réglables en installant gratuitement une application sur son smartphone. Grâce à cette connexion, on peut écouter directement dans ses oreilles la musique, son inter-

locuteur, la tv et adapter le son lors de réunions. Alors restons branchés !

Michèle Bruttin,  
membre du Comité de l'EFV

# S'immerger dans l'art pour oublier sa maladie d'Alzheimer

La Collection de l'Art Brut accueille des personnes atteintes de troubles neurocognitifs en partenariat avec une association spécialisée. Cette initiative a des vertus d'ordre curatives. Reportage au sein d'un de ces groupes.



© Photo Yves Leresche

Une visite pas comme les autres se déroule en cet après-midi à la Collection de l'art brut. Une douzaine de visiteurs suivent sagement Mali Genest sous une lumière tamisée. L'ambiance est recueillie. Mais la guide, qui officie également comme médiatrice responsable de l'inclusion dans ce musée lausannois mondialement reconnu, met rapidement tout le monde à l'aise. Au menu du jour ? « Une rencontre avec trois œuvres ! » résume-t-elle avec sa joie contagieuse. Une rencontre entre trois œuvres et des duos de visiteurs pas comme les autres. Mais aussi des rencontres entre toutes ces personnes dont chacune sortira enrichie et moins enfermée dans telle ou telle petite case réductrice. Dans ce groupe se trouvent en effet six per-

sonnes touchées par la maladie d'Alzheimer ou par un trouble neurocognitif apparenté. Chacune est escortée d'un proche aidant ou d'un bénévole formé pour l'occasion par Alzheimer Vaud.

« C'est ma fille qui a eu la bonne idée de m'offrir cette visite. Cela me réjouit car j'ai toujours aimé visiter les musées. J'y allais souvent quand j'habitais Paris. Et puis, plus jeune, je faisais moi-même beaucoup de peinture », expliquera Pierrette\* lors de la collation suivant la visite. La secrétaire bilingue retraitée de 77 ans est venue avec Jessica\*. Tant leur complicité est palpable, on croit tout d'abord que cette assistante sociale de formation, de 30 ans sa cadette, est la fille de la Vaudoise d'adoption. La jeune Française

est en réalité une bénévole. « C'est notre seconde visite ici ensemble et il y en aura deux autres. À chaque fois, je vais chercher Liliane chez elle en voiture. À l'aller, on parle de tout et de rien et au retour, on échange nos impressions sur la visite. C'est enrichissant ! »

## Dialogues nourrissants

L'art joue ici un rôle de catalyseur. Confrontés à ce bouillonnement de créativité décomplexée et à la bienveillance de leurs accompagnants, les visiteurs s'ouvrent. Cela peut se manifester verbalement mais aussi par des regards qui se font plus doux, plus présents et plus parlants au fil des minutes. L'étincelle de vie en eux est attisée et se fait flamme. « Observez cette œuvre, entrez en contact avec

elle et après, dites-moi tout ce que vous en pensez, tout ce que vous voyez », lance de sa voix douce Mali Genest alors que son groupe s'assoit devant la première œuvre. Il s'agit d'une magistrale tenture de 8 m de long, patiemment « ciselée » de nuit à l'encre de chine à la lueur d'une lampe à huile par Madge Gill (1882-1961). « Cette auteure britannique était infirmière. Elle disait être guidée par un esprit qu'elle surnommait « Myrnerest » ce que l'on pourrait traduire par « mon repos intérieur » », raconte Mali Genest.

Le groupe boit ses paroles puis s'immerge dans l'œuvre avec fascination. Leur problème de santé passe au second plan le temps de cette visite d'une heure. Pour certains, l'effet se prolongera bien au-delà. C'est en définitive l'objectif premier de ce programme baptisé pAR-Tage. Lancé en 2021 par Alzheimer Vaud en collaboration avec la Collection de l'Art Brut, il ambitionne, via un cycle de quatre visites guidées suivies d'un moment convivial, d'apporter à des personnes atteintes de troubles neurocognitifs légers à modérés, « un échange créatif », de « stimuler un dialogue », ou simplement de « favoriser une écoute » nourrissante. « Les effets des activités socio-culturelles de ce genre ont été scientifiquement démontrés. Elles ont des effets positifs sur la capacité d'attention, l'humeur générale, la perception, l'orientation. Elles renforcent aussi l'autonomie et les ressources verbales », vulgarise pour nous Nicole Gadiant qui coordonne le projet pour Alzheimer Vaud.



### Décomplexée et décomplexante

La réalité du terrain corrobore cette explication. Martine « déguste » par exemple la visite avec un plaisir palpable. Chaque œuvre fait monter en elle quantité de remarques décomplexées et décomplexantes pour les autres. « Il y a plein de détails ! On pourrait passer des heures à admirer ce dessin. On dirait qu'elle place un esprit partout où elle peut », lance la septuagénaire campée debout devant l'œuvre de Madge Gill où cent visages d'une même femme semblent la dévisager. Dans son sillage, d'autres jusque-là plus timides, s'engouffrent. « Est-ce que son corps était entier ? » interroge avec intuition une visiteuse. « Effectivement, Madge Gill avait un œil de verre », révèle Mali Genest. « Elle n'a jamais su ce que son œuvre donnerait en entier à la fin alors ? » interroge une autre. La réponse tombe. D'autres questions, d'autres réponses, d'autres impressions sont verbalisées. La machine est lancée !

Chacun inspecte les œuvres à l'aulne de sa sensibilité. Chacun a compris qu'ici tous avaient droit de cité et qu'ici, plus qu'ailleurs encore, il n'y avait pas d'un côté les bonnes et les mauvaises remarques ou interprétations ou encore les malades et les personnes en bonne santé. Tous jouissent de la visite et de

leur commune humanité à leur façon. L'isolement, qui bien souvent accélère l'avancée de la maladie, est brisé. Pour cela, l'Art Brut, plus que toute autre forme d'art encore, fait merveille. Ces œuvres, réalisées par des personnes habitées d'une urgence créatrice bien que ne disposant pas de formation artistique et souffrant bien souvent d'une mise à l'écart sociale, parlent à l'inconscient de chacun. On y projette tour à tour ses rêves ou ses névroses. On s'y frotte comme on s'y réfugie et ce processus se révèle au final assez cathartique.

### « Un vrai effort de concentration »

En tous cas, Pierre\* et sa femme Maria\*, respectivement 83 et 78 ans, l'apprécient ! On peine à savoir, des deux lequel est malade et lequel accompagne et c'est très bien ainsi car là n'est pas la question. « On sent des artistes ultra sensibles qui ont eu une vie difficile et qui se raccrochent à leur art. Heureusement, qu'ils avaient ça ! », nous explique Robert\*. Et l'octogénaire de couvrir sa moitié d'un regard doux et bon quand celle-ci confesse : « Ces gens avaient beaucoup d'enthousiasme et d'imagination malgré leur situation. J'admire cet élan créatif inspirant même s'il exige de moi un vrai effort de concentration... »

Lucienne\*, quant à elle, a été immédiatement happée par une robe aussi étrange qu'élégante, exposée derrière une vitrine. Cet habit a lui aussi été réalisé par la prolifique Madge Gill. « J'étais couturière de profession, révèle en souriant la Nyonnaise. Moi-même, j'aime peindre. Je fais beaucoup des paysages de nature et des lacs. J'ai pris un moment seule devant quelques toiles en fin de visite. Cette expérience a élargi mon horizon... » Une troisième visite suivra dans 15 jours et une dernière dans un mois. Mais le programme pARTage sera ensuite pérennisé avec d'autres duos participants en collaboration avec la Collection de l'Art Brut au moins jusqu'en 2024. Et dans les prochains mois, il a été adapté dans d'autres grands musées vaudois tel que le Musée cantonal des beaux-arts.

\*Prénoms d'emprunt

Laurent Grabet

[www.alzheimer-vaud.ch/visites-au-musee](http://www.alzheimer-vaud.ch/visites-au-musee)  
[www.artbrut.ch](http://www.artbrut.ch)

**Note** Ce reportage a été réalisé à la base pour le Magazine *Génération Plus*. Merci à son rédacteur en chef Blaise Willa de nous avoir autorisé de le republier dans nos colonnes. Merci aussi au fameux photjournaliste lausannois Yves Leresche de nous avoir permis d'utiliser un de ses clichés.  
[www.yvesleresche.ch](http://www.yvesleresche.ch)

## Alzheimer en Suisse en chiffres

La maladie d'Alzheimer est le trouble neurocognitif le plus répandu en Suisse. Plus d'une cinquantaine d'autres troubles présentent des symptômes similaires. Les troubles neurocognitifs touchent principalement les personnes âgées mais ne sont pas une composante normale du vieillissement. Alzheimer Vaud estime que 146'500 personnes atteintes de la maladie d'alzheimer ou d'un syndrome apparenté vivent actuellement en Suisse. On dénombre dans notre pays 31'375 nouveaux cas chaque année. Quelques 66% des personnes atteintes de troubles neurocognitifs sont des femmes. Près de 50% des personnes concernées n'ont pas reçu de diagnostic formel. Près de 5% des malades sont atteints avant leur 65ème anniversaire. Pour chaque personne malade, 1 à 3 proches sont directement touchés. D'ici 2050, 315'400 personnes pourraient être atteintes par la maladie d'Alzheimer ou par une maladie apparentée. On estime que 12'570 de ces malades vivent sur Vaud.

### Solutions Jef N° 4/22

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

Peut-on être né avant internet et toujours rester à la page ?

**11 magazines par an et d'autres avantages, dès 76 fr. par an et jusqu'à 4 mois offerts!**

**Informations et offres d'abonnement :**

- generations-plus/découvrir
- 021 321 14 21

**génération plus**  
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

# Centres d'accueil temporaire : rester plus longtemps chez soi

Les centres d'accueil temporaire (CAT) font partie des structures d'accompagnement médico-social vaudoises. Ils accueillent des personnes âgées vivant à domicile, fragilisées par la vieillesse, un handicap ou l'isolement. Ils offrent aux bénéficiaires une vie sociale animée et soutiennent les proches.

Les professionnels de l'accueil médico-social des CAT peuvent répondre aux difficultés provoquées par des troubles physiques modérés à sévères ou des troubles cognitifs légers à modérés. Ils proposent aux bénéficiaires du CAT non seulement un suivi socio-médical et des soins réguliers, mais aussi une vie sociale animée et de l'accompagnement. En fréquentant régulièrement ces lieux, les usagers réalisent qu'ils peuvent conserver leur autonomie plus longtemps tout en continuant à vivre chez eux. Cette offre permet ainsi aux seniors de rester plus longtemps chez eux. En outre, en prenant le relais des proches aidants, les CAT contribuent durablement à une meilleure qualité de vie des personnes âgées dépendantes et de leurs familles souvent fatiguées.

## Créer du lien social

Ces centres offrent des possibilités d'accompagnement souples et diversifiées, adaptées aux besoins de chacun : le temps d'un repas, une demi-journée, une journée entière ou, selon les institutions, pour une nuit voire tout un week-end. Ils visent à stimuler la réflexion des bénéficiaires et conserver un maximum d'autonomie. Des activités socio-culturelles diverses y sont proposées durant la journée : jeux, gymnastique, jardinage, cuisine, bricolages, sorties à des spectacles, balades, chant... les professionnels et les usagers des CAT ne manquent pas d'idée !



Les Centres d'accueil temporaire proposent différentes activités socio-culturelles ainsi que d'autres possibilités d'accompagnement. Photo : Fondation La Primerose

## Combien ça coûte ?

Une participation forfaitaire est à la charge du bénéficiaire, en moyenne entre 15.- et 35.- francs par jour ainsi qu'une participation pour le transport si celui-ci est réalisé par l'institution d'accueil. Les coûts des prestations varient en fonction du type de prise en charge.

Pour les bénéficiaires des prestations complémentaires (PC AVS/AI), seul le repas est facturé, soit 15.- francs pour le repas du midi et 10.- francs pour le repas du soir. Le tarif de nuit est réduit à 15.- francs.

## Un CAT, existe-t-il près de chez moi ?

Il existe plus d'une septantaine de centres d'accueil temporaire répartis dans tout le canton de Vaud. Les CAT qui disposent d'un service de transport peuvent passer vous chercher à domicile et vous ramener en fin de journée. Pour connaître le centre le plus proche de chez vous, nous vous invitons à contacter le bureau régional d'information et d'orientation (BRIO) de votre région :

**Lausanne:** 021 341 72 50 [www.reseau-sante-region-lausanne.ch](http://www.reseau-sante-region-lausanne.ch)

**Haut-Léman:** 021 973 16 25 [www.reseau-sante-haut-leman.ch](http://www.reseau-sante-haut-leman.ch)

**La Côte:** 021 822 43 23 [www.reseau-sante-lacote.ch](http://www.reseau-sante-lacote.ch)

**Nord Broye:** 024 424 11 00 [www.reseau-sante-nord-broye.ch](http://www.reseau-sante-nord-broye.ch)

Pour plus d'informations : [www.vd.ch/cat](http://www.vd.ch/cat)



## Se rencontrer en mangeant à Bex

**L'ACTIVITÉ (AMIE)** Du côté de Bex, le bénévolat a le vent en poupe ! La section locale de l'Entraide familiale Bex-Gryon-Lavey



n'est pas seule à œuvrer en ce sens dans cette belle région montagnaise notamment avec ses jardins d'enfants, son carton du cœur, ses Noëliennes et sa ludothèque. Depuis presque 30 ans, soit depuis 1994, l'association Centre de rencontre et Salle à manger « Croch'Cœur », concocte et sert deux fois par semaine des repas aux aînés à prix très abordables. Soit 12 francs l'unité et le 11<sup>e</sup> repas est gratuit. Les lieux, qui sont fréquentés par une petite vingtaine de bénéficiaires et presque autant de bénévoles, font aussi la part belle à la richesse des rencontres intergénérationnelles. Des enfants y prennent en effet aussi régulièrement leurs repas. Pourquoi est-ce que nous vous en parlons ? Car cette association d'utilité publique et notre section se partagent la générosité et l'enthousiasme de bénévoles communs à commencer par Paulette Kohli qui co-officie avec Murielle Guglietmetti comme secrétaire de l'Entraide Bex-Gryon-Lavey. Nous profitons donc aussi de ces lignes pour corriger une erreur qui s'était malencontreusement glissée en page 7 de notre dernier cahier spécial « coordonnées des sections » : le secrétariat de Bex-Gryon-Lavey n'est pas vacant.

L. Gr

**Notes** Salle à Manger et centre de rencontre « Croch'Cœur », rue du Midi 6, 1880 Bex

## Coup de cœur

### culturel

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



LA VIE RÉVÉE DU CHRIST

### L'Évangile selon Pilate d'Eric-Emmanuel Schmidt

Ce roman ne date pas d'hier. Paru en 2005 et traitant d'une époque fondatrice de notre culture judéo-chrétienne datant de quelques 2000 ans, il a bien vieilli comme tous les bons livres. Il faut dire que c'est Eric-Emmanuel Schmidt, agrégé de philosophie et écrivain de best-sellers en série, qui est à la manœuvre avec culture, efficacité et sens de l'intrigue bien menée. Comme son titre l'indique, son

roman se pique de raconter la vie du Christ, et notamment ses derniers jours, du point de vue atypique de Ponce Pilate, lequel ne s'en lave donc ici pas les mains. Mais le préfet de Judée n'est pas le seul à donner sa vision des événements. Jésus lui-même s'y colle à travers la plume et l'imagination de Schmidt. Pilate enquête pour comprendre son mystère croyant pouvoir y découvrir une explication rationnelle sans passer par la foi. Son épouse Claudia Procula, elle, est convaincue que le Nazaréen, qui lui est apparu en rêve, est bien le messie d'essence divine que ses apôtres voient en lui. Ce désaccord vient pimenter leur couple, pourtant déjà inspirant en lui-même. Ce roman bien troussé laisse au passage entrevoir ce que pourrait avoir été la Palestine de l'époque. Il se dévore d'une traite avec grand plaisir.

L. Gr

Editions Le livre de poche, 2006, 284 pages. ISBN 9782253116042 CHF 12.80



UNE VRAIE ENQUÊTE

### La Carte postale de Anne Berest

La carte postale était arrivée dans le courrier. Sans signature. Quatre prénoms y étaient inscrits. Elle avait été postée en 2003. Soit dix ans après avoir été écrite... Rangée dans un tiroir, elle avait été oubliée par la famille jusqu'au jour où un événement dans la vie de la fille d'Anne Berest a fait resurgir cette carte. Celle-ci devient alors la pièce centrale qui poussera l'auteure à questionner sa maman, Leila, sur ses origines. À la manière de détectives, mère et fille partent donc à la recherche des informations qui permettraient à Anne de s'appuyer davantage sur

l'histoire familiale, tout en découvrant ce qui n'avait jamais été transmis. Comme pour donner vie aux ancêtres, et comprendre comment le passé résonne dans la vie de tous les jours. Il y a derrière ce roman un précieux tissage entre la génération issue de l'après-Seconde Guerre mondiale et celle dont fait partie Anne. Tout au long de ce témoignage, les deux protagonistes mènent en fait deux enquêtes parallèles au travers d'événements historiques tragiques : la première vise à retrouver l'auteur de la carte postale et connaître ses intentions, et la seconde est de s'interroger sur ce que signifie être juif quand on n'en a pas la religion ou la culture. À la fois récit des origines et enquête familiale, ce roman fait également écho à l'actualité et à l'incertitude de nos temps troublés. Il nous appelle aussi à rester vigilants face aux leçons de l'histoire. Instructif et captivant !

Eric Favre

Edition Le livre de poche, 2021, EAN13 :978224682049 9- CHF 15.20



## En cuisine avec Catherine

# Le magret de canard aux deux pommes

Je vous propose de cuisiner une viande que l'on voit rarement à la carte des restaurants, le canard.

**Ingrédients pour 4 personnes :** 2 magrets de canard. Sel et poivre.

### Préparation pour les magrets :

Sortez-les du réfrigérateur 30 min à l'avance pour qu'ils reviennent à température ambiante. Préchauffez le four à 80°C. Saisissez les magrets dans la poêle bien chaude, sans matière grasse, côté peau, pendant 3 à 5 min (selon la grosseur du magret) à feu vif, jusqu'à obtenir une belle coloration et un beau croustillant. Salez, poivrez côté chair et faites dorer le magret côté chair 2 min. environ. Disposez les magrets dans un plat au four, côté peau sur le dessus et enfournez pour 1 h. Sortez-les, enveloppez-les dans du papier aluminium et laissez-les se détendre 4 min. Tranchez les magrets et servez immédiatement.

**Note :** Le magret de canard se sert en général rosé. Dans cette recette il peut être accompagné d'une sauce à votre goût, au vin rouge ou moutarde par exemple.

### Préparation pour les deux pommes :

**Pommes de terre :** 4 grosses pommes de terre, huile d'olive, sel, poivre. Éplucher les pommes de terre, les couper en quartiers et les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egoutter, remettre dans la casserole, les écraser ensuite avec une fourchette ou un presse-purée, saler, poivrer et ajouter deux bonnes cuillères à soupe d'huile d'olive.

**Pommes fruits :** 4 pommes, 3 c. à s. de sucre, 20 gr. de beurre, une c. à c de cannelle et une c. à c. de jus de citron. Peler les pommes et les couper en 8, faire chauffer le beurre, le sucre et la cannelle afin d'obtenir un caramel blond. Verser les pommes dans la préparation, bien mélanger, ajouter le jus de citron et laisser cuire 15 à 20 minutes à feu doux.

Excellent 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 petite rubrique !

« L'union fait la force » dit-on. Voilà une maxime que l'EFV dans son rôle de soutien à ses associations membres applique depuis toujours. Deux réunions annuelles (assemblée générale de printemps et assemblée générale d'automne) sont organisées. Ce sont autant

## La rédaction

d'occasions de visiter les associations qui nous reçoivent et de mieux les connaître. De plus, chaque année en alternance, lorsque la situation sanitaire le permet, un séminaire et des Interrégionales viennent compléter ce dispositif, afin de favoriser les synergies entre nos associations. Echanger des problématiques, mais aussi les façons de les résoudre, bénéficier des connaissances et compétences des uns et des autres, voir émerger de nouvelles idées, se soutenir dans la mise sur pied d'activités, tels sont les buts de ces réunions réalisées par la faitière. Et sur suggestion de notre commission de gestion, les présidents de nos associations régionales sont invités à nous rejoindre lors de séances du comité cantonal. Ainsi tous ensemble nous pouvons définir nos priorités et les moyens d'y parvenir. L'union fait la force !

Janick Chatelain, secrétaire générale directrice.



**Des mots bien sentis**

**Sur l'épreuve**

« L'épreuve ne tourne jamais vers nous le visage que nous attendons. »

François Mauriac, écrivain français (1885-1970)

« Dans les épreuves décisives on ne franchit correctement l'obstacle que de face. »

François Mitterrand, ancien président français (1916-1996)

« Sur le bon chemin il faut savoir supporter les petites épreuves qui sont des occasions de mérite. »

Paul Claudel, dramaturge français (1868-1955)

« Les vrais problèmes sont d'abord amers à goûter ; le plaisir viendra à ceux qui auront vaincu l'amertume. »

Émile-Auguste Chartier dit Alain, philosophe français (1868 - 1951)

« Au cœur de toute difficulté se cache une possibilité. »

Albert Einstein, Physicien (1879-1955)

« Le sage ne rencontre pas de difficultés. Car il vit dans la conscience des difficultés et donc n'en souffre pas. »

Lao-Tseu (vers 490 av. J.C.)

« Ceux qui disent que rien n'a jamais été réglé par la guerre disent des âneries. En fait rien dans l'Histoire n'a été réglé autrement que par la guerre »

Winston Churchill (1874-1965)

**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 15 déc. 2022**

**Délai d'envoi à la rédaction :**

**04 novembre 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)

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

**PUB PCL 2022**