

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



Poursuivons l'engagement !

Nouvelle année, nouvel élan ? Il est important de se poser la question, car nous ne pouvons pas baisser les bras. En effet depuis plusieurs années, les premiers mois nous présentent leur lot de choses désagréables, alors qu'à la fin de l'année précédente, nous espérions que la nouvelle serait plus clémente. Une première chose est certaine ! Le comité de l'EFV va poursuivre son engagement en faveur de l'association. Qu'il s'agisse d'encourager l'entraide, de coordonner les activités, d'organiser des actions, d'apporter un appui logistique et technique, entre autres, une deuxième chose va guider cette nouvelle année, soit notre projet intergénérationnel. Il s'agira de mêler les âges, de partager la joie et de multiplier le plaisir d'aider et d'être ensemble. Autrement dit l'entraide est plurielle, elle connecte les gens les uns avec les autres, elle favorise le lien social et plus particulièrement le lien entre les générations. À la suite du premier séminaire, nous avons pu mesurer ce qui se fait déjà. En 2023, nous allons évaluer les freins existants, proposer des idées nouvelles et mettre sur pied une première activité intergénérationnelle afin de mieux rendre visible l'engagement de chacune et chacun. Il s'agit de soutenir la dynamique de nos associations d'entraide en mettant en avant les bonnes pratiques existantes et les activités potentielles par un moyen que l'on appelle l'innovation. Nouvelle année, poursuite de l'élan ! C'est pour cela que l'ensemble du comité souhaite à chacune et chacun une année remplie de satisfaction, de joie et d'accomplissement... dans la paix.

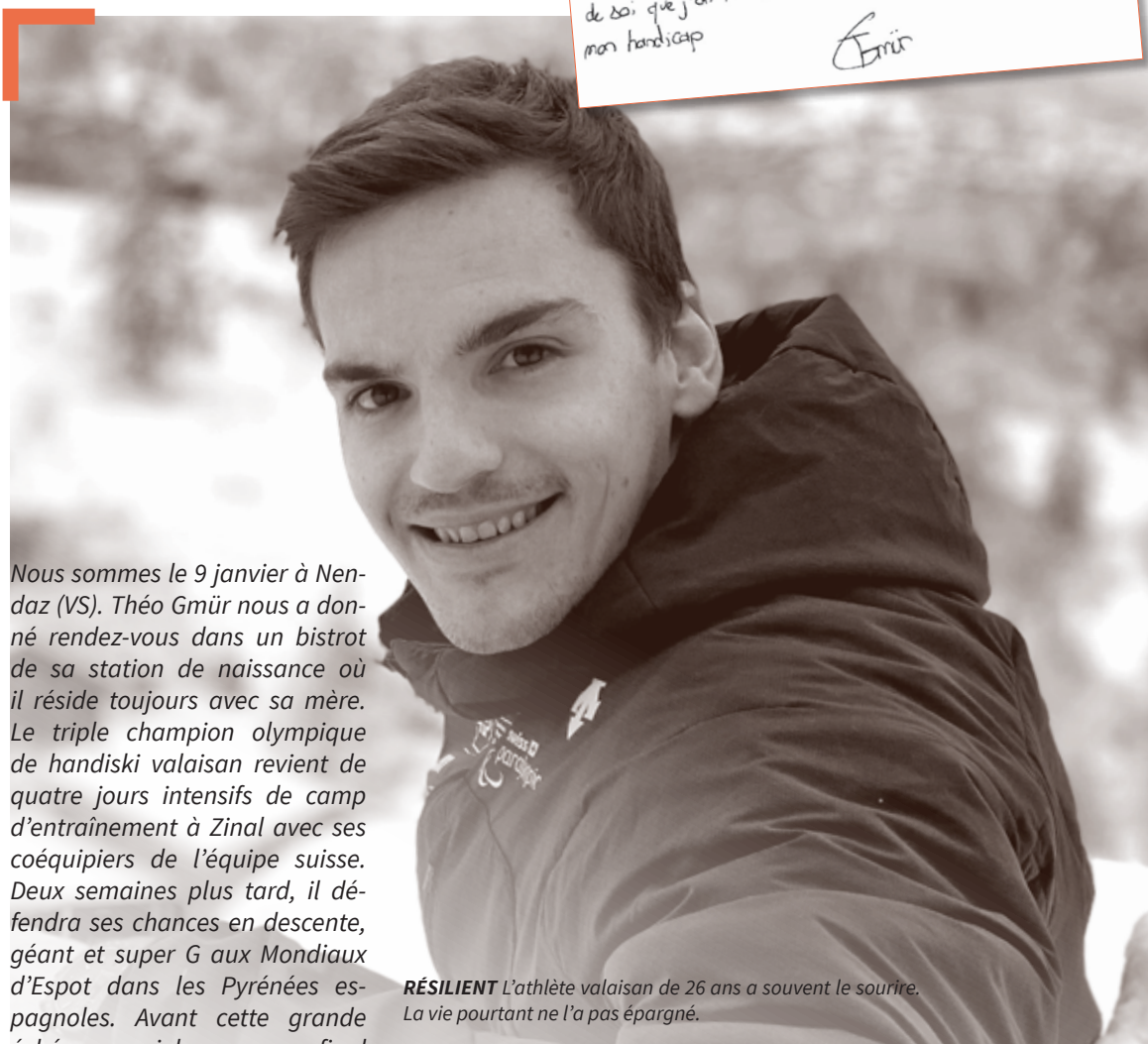
Jean-Marc Chevallaz,
Président de l'EFV

LA GRANDE INTERVIEW de Théo Gmür, triple champion olympique de Handiski

« J'ai fait de mon handicap une force »

L'entraide, la camaraderie ainsi que le dépassement de soi que j'ai trouvé dans le sport m'ont aidé à dépasser mon handicap

Gmür



Nous sommes le 9 janvier à Nendaz (VS). Théo Gmür nous a donné rendez-vous dans un bistro de sa station de naissance où il réside toujours avec sa mère. Le triple champion olympique de handiski valaisan revient de quatre jours intensifs de camp d'entraînement à Zinal avec ses coéquipiers de l'équipe suisse. Deux semaines plus tard, il défendra ses chances en descente, géant et super G aux Mondiaux d'Espot dans les Pyrénées espagnoles. Avant cette grande échéance qui le verra au final décrocher la médaille d'argent en Géant, le champion de 26 ans a pris le temps de revenir sur son parcours riche en épreuves mais aussi riche d'entraide et de solidarité. Le tout avec les mêmes simplicité et gentillesse qui avaient su séduire le public romand qui l'avait découvert et adopté lors de ses triomphaux Jeux Paralympiques de Pyeongchang en 2018 déjà.

RÉSILIENT L'athlète valaisan de 26 ans a souvent le sourire. La vie pourtant ne l'a pas épargné.

au menu de ce numéro

1-3 Interview de Théo Gmür, champion paralympique attachant. **4** Le grand projet intergénérationnel de l'EFV. **5** Un bon plan pour glisser en famille avec des tout petits. **6** Les pères divorcés encore malmenés. Des plaques magnétiques. **7** Savoir dire non à ses enfants + solution Sudoku. **8-9** Portrait de Suzanne Eisenhut, fraîchement élue au comité de l'EFV. **9** Comment se relever d'une fausse couche. **10-11** Les suivis Marc Aymon et hommage à Michel Bühler. **12** La page de la DGCS. **13** Les annonces de nos associations. **14** Nos coups de cœur culturels. **15** La délicieuse recette de Catherine. La chronique informatique. **16** Cartoon « tranche de JEF » + Des mots bien sentis + Sudoku.

Interview



MONDIAUX Fin janvier, le Valaisan a décroché le titre de vice-champion du monde de Géant à Espot (Espagne).

L'été passé, on vous a vu boucler le petit « Grand Raid VTT ». Où trouvez-vous cette énergie ?

J'aime me dépasser et essayer d'aller au-delà des barrières mentales que mon handicap m'imposerait normalement. Là, il s'agissait à l'origine d'un pari fait avec mon meilleur ami. On avait convenu que si je décrochais une médaille à Pékin, je ferais la course avec lui... J'ai eu le bronze en Super G... Ce « Grand Raid » fut une expérience magnifique avec beaucoup d'entraide de la part du public et des autres concurrents...

Comment le handicap vous est tombé dessus ?

À l'âge de deux ans, au réveil, mes parents m'ont retrouvé le visage tuméfié et paralysé du côté droit. Était-ce consécutif à un AVC ou à une œdème cérébral ? Les deux semaines d'analyses qui ont suivi au CHUV n'ont pas permis de le dire et finalement peu importe aujourd'hui. Dans ma malchance, j'ai eu de la chance car j'étais si jeune que c'est comme si j'étais né ainsi. Je n'ai donc pas eu à faire le deuil d'une situation de validité.

Comment vos parents ont pris la chose ?

Ils m'ont accompagné dès le début de leur mieux avec volontarisme et bienveillance. Ma mère est une professeure 100% nendette et mon père un haut valaisan, responsable du sport d'élite aux douanes suisses. Lui m'a coaché sportivement et elle m'a poussé à faire des études...



Premiers pas à skis.

L'école pour vous a été un lieu assez traumatique... Racontez-nous ?

J'y subissais quotidiennement moqueries et brimades. J'étais

mis de côté. Ce véritable harcèlement m'a dégoûté des études et j'ai mis du temps à m'en remettre. Les jeunes sont souvent durs entre eux. Aujourd'hui, il m'arrive de faire des remplacements comme professeur à l'école secondaire et au cycle d'orientation et l'agressivité régnant toujours dans les cours de récré me frappe. À l'école, je suis rapidement devenu un élève difficile car en classe, ma colère, ma haine et ma peine rejaillissaient anarchiquement sur mes professeurs et sur mes

sonnaz avec mon ancienne prof de ski. À leur contact, je mesure que l'abnégation, ça n'est pas inné. Mes parents me l'ont appris et je les en remercierai toujours !

Pourquoi avoir tant croché au ski ?

En habitant Nendaz, il est difficile de ne pas monter sur les lattes ! Mon frère aîné faisait du ski et il était mon modèle. Et puis dès ma première course, j'ai fini troisième. Longtemps, j'ai couru avec les valides mais à l'adolescence, ce n'était plus possible.



Avec son frère et la championne américaine Lindsey Vonn.

« camarades ». Mais avec le recul, je réalise que cette épreuve m'a construit. Elle m'a rendu plus fort et plus mature...

Et heureusement, pendant ces années vous aviez le sport comme exutoire...

Oui. Dans cet univers, j'étais libéré des moqueries et j'y ai même été confronté à l'entraide. Le contraste avec la sauvagerie de l'école était saisissant. Mes parents m'ont fait faire de tout : du foot, du cirque, de l'athlétisme, de l'escrime, de la natation ou encore du hockey puis enfin du ski au ski-club local avec les jeunes valides. Ça m'a appris à essayer coûte que coûte et à ne rien lâcher. Aujourd'hui, j'ai le plaisir de transmettre ce que j'ai appris à des jeunes skieurs romands handicapés grâce à une structure que j'ai montée à Vey-

Mes entraîneurs me l'ont fait savoir. Ce fut dur mais j'ai pu continuer à m'entraîner avec le groupe. Cela m'a tiré vers le haut tout en me poussant à m'adapter à mon handicap ce que faisaient les athlètes valides. En 2009, mon père est entré en contact avec la fédération paralympique et j'ai commencé à courir contre d'autres skieurs souffrant de divers handicaps.

Arrive l'année 2011, pour vous c'est clairement l'« annus horribilis »...

Oui. Je venais de me lancer par dépit dans un apprentissage d'employé de commerce. L'assurance invalidité avait en effet refusé de me suivre dans mes envies de devenir bûcheron ou boulanger... Le premier vendredi soir, alors que j'attendais le car en gare de Sion pour remonter

chez moi, un bus m'a renversé et écrasé les deux jambes. J'étais au mauvais moment au mauvais endroit, soit dans l'angle mort d'un chauffeur vieillissant sur une place bondée... J'ai fait 21 jours d'hôpital et six mois de rééducation à la clinique de la Suva.

Là-bas, vous avez encore vécu l'entraide...

Oui. J'avais 15 ans. J'étais de loin le plus jeune. Chacun avait une histoire difficile. Un accident de voiture ou de moto, une paralysie... La première semaine, je ne trouvais pas ma place puis les autres m'ont pris sous leur aile. J'étais un peu leur fils. Je suis d'ailleurs encore en contact avec certains. Chaque jour, je demandais à mes physio et ergo d'en faire plus. Je voulais remarquer normalement. Avec le recul, je comprends que là-bas, j'ai commencé une nouvelle vie. J'ai trouvé un second souffle.

Un second souffle que la mort de votre Papa Edouard n'a pas suffi à briser...

C'est en 2011 alors que j'étais encore à la clinique de réadaptation qu'il a choisi de partir... Je n'avais rien vu venir et cela a été très douloureux d'autant que mon oncle dont j'étais très proche était décédé aussi cette même année. Papa m'avait tellement donné. Sa force de caractère, son envie de gagner, sa capacité à trouver des solutions et à se dépasser... Je porte encore en moi tout ce qu'il m'a donné. Sa mort m'a permis de réaliser plus encore à quel point la vie est fragile et imprévisible...

Avez-vous pensé à lui en 2018 lors de vos victoires aux JO paralympiques ?

En fait, j'ai eu l'impression que c'était presque plus lui qui pensait à moi... Cette année-là, j'étais en état de grâce. Tout me réussissait. Quand en fin de super G, je mets une fesse à terre

et je parviens quand même à me relever et à finir avec plus d'une seconde d'avance là où d'habitude je serai resté couché, j'ai senti sa présence. Une fois passée la ligne, j'ai dit à ma physio que c'est Papa qui avait fait ça. Les JO étaient notre rêve. Mon père a tout donné pour nous et j'y étais enfin et avec trois médailles d'or autour du cou !

Les téléspectateurs ont été touchés par votre histoire et vos victoires.

Comment avez-vous vécu votre soudaine notoriété ?

Bien mais elle m'a étonné. Sur place, c'est clair que mon natel vibrait bien plus que d'habitude mais une fois à l'aéroport de Zurich, où beaucoup de gens

« C'est une fierté d'avoir pu faire de belles choses malgré mon handicap et d'avoir pu en faire une force ! »

étaient venus nous accueillir, j'ai mieux réalisé l'ampleur du phénomène. Christian Constantin avait fait affréter son jet privé pour que je revienne plus vite à Sion. Là encore, ma famille et mes proches m'ont fait un triomphe. Et puis quelques jours plus tard, la place de Nendaz était noire de monde venu me féliciter. Au début, j'ai pensé que le souffle allait retomber en

quelques jours mais non.

Aujourd'hui, votre popularité est intacte et vous êtes un des rares à vivre de votre sport...

Grâce à mes sponsors que sont la station de Nendaz, les montres Omega, la banque Raiffeisen et les skis Rossignol, je peux me consacrer exclusivement à ma discipline. C'est heureux car ces dernières années, le niveau est beaucoup monté. Il y a quelques années, j'étais un des rares à m'inspirer des méthodes des valides pour progresser. J'avais pris mon frère comme préparateur physique, je soignais ma nutrition et ma préparation mentale. Aujourd'hui, tous les meilleurs se sont ainsi professionnalisés.

Jamais je n'aurais imaginé que le sport handicap puisse susciter autant d'intérêt au point que je donne parfois des conférences. C'est une fierté d'avoir pu faire de belles choses malgré mon handicap et d'avoir pu en faire une force !

Comment voyez-vous l'après ski ?

Tant que la compétition me

motive, je continuerai mais je ne lâcherai pas le ski pour autant. Après ma carrière sportive, j'aimerais devenir prof de sport, mes études à Macolin me le permettront, ou alors m'impliquer dans l'enseignement spécialisé à l'Etat du Valais. À titre personnel, je me vois bien fonder une famille un jour avec ma copine. J'aimerais beaucoup transmettre à nos enfants ce que mes parents m'ont appris.

Laurent Grabet

www.theogmur.ch

SA VIE EN 10 DATES

1996 Nait le 8 août, « comme Roger Federer », à Sion (VS).

1998 Un accident inexplicable le laisse hémiparalysé du côté droit. La même année, ses parents le mettent sur des skis.

2010 Premiers championnats suisses et premier titre de vice-champion suisse de ski handisport.

2011 Un bus le happe en gare de Sion et il passe six mois à la clinique de la Suva en rééducation.

2014 Boucle son apprentissage d'employé de commerce.

2015 Double opération au bras et au pied droit lui redonne une mobilité conséquente.

2016 Se lance dans un Bachelor en Sciences du sport à la Haute école fédérale de sport de Macolin (BE) qu'il fut le premier athlète handicapé à intégrer.

2017 Première victoire en Coupe du monde. Première médaille d'argent aux Mondiaux. Premier article dans le 20Minutes.

2018 Gagne trois médailles d'or aux Jeux Paralympiques de Pyeongchang en Corée du Sud.

2022 Décroche une médaille de bronze aux Jeux paralympiques de Pékin. Boucle le « petit » Grand Raid VTT avec son meilleur ami.



JUBILATION Après le triplé olympique de 2018 qui l'a fait connaître au grand public.

L'EFV lance un projet phare !

INTERGÉNÉRATIONNEL Le 11 mars prochain, le séminaire 2023 de l'EFV marquera le lancement officiel de notre projet Intergénérationnel qui se déroulera sur 30 mois et prendra fin en septembre 2025. Projet d'envergure, il vise à favoriser l'autonomie des Seniors et leur qualité de vie, ainsi qu'à lutter contre l'isolement en améliorant le vivre ensemble, toutes générations confondues. Il consiste également à soutenir les actions existantes ou en projet.

Concrètement il s'agit d'innover en mettant sur pied de nouvelles activités, mais aussi de promouvoir des savoir-faire inspirés des expériences terrain de nos 26 associations d'entraide qui proposent des services à l'intention de tous les membres de la famille, du bébé au senior, ceci, principalement grâce à l'engagement bénévole.

Cultiver le partage

Décloisonnons, renversons les schémas préétablis et osons le partage, sans notion d'âgisme ou de déclin. Mettons l'accent simplement sur la vie et ce puissant moteur qu'est la joie. Favorisons les liens relationnels et permettons à chacun d'être l'acteur de son existence, qu'il soit jeune, moins jeune ou plus vieux... L'intitulé de notre projet porte à lui seul toutes ces notions. Intergénérationnel : joie d'être ensemble, expériences partagées, soutiens mutuels.

Articulé selon quatre axes, notre projet vise à apporter une vue d'ensemble de ce qui se fait ou peut se faire en matière intergénérationnelle de par notre position de généralistes impliqués directement sur le terrain. Il rendra visible les actions menées, tout en permettant une analyse fine des conditions nécessaires au succès.

Bientôt un grand séminaire !

La première étape de cette belle aventure est notre séminaire 2023. Réservé à nos associations membres, il se déroulera le matin du sa-

Le bénévolat est (très) compatible avec le chômage !

BON À SAVOIR Dans le canton de Vaud, les chômeurs peuvent faire du bénévolat social sans restriction, ni sur la durée ni sur le taux, à condition de respecter leurs obligations envers l'ORP. Alors n'hésitez pas à le rappeler aux conseillers ORP qui ne sont pas toujours bien informés à ce sujet. Une de nos associations pensait même s'allier avec celui de sa région pour demander un rendez-vous au responsable d'office afin de se présenter. Le bénéfice est en effet double : pour l'association ce sont des forces vives en plus, pour le chômeur une façon de se sentir utile, de se créer un réseau et de rester dans une dynamique d'emploi, voire de se former. Afin de palier à l'obligation de se rendre aux rendez-vous, l'une de nos associations crée des binômes, ainsi l'un des deux est toujours disponible.

Janick Châtelain

medi 11 mars 2023, à Jouxens-Mézery, salle « le bistro », et favorisera la mise en commun de leurs expériences, expertises et créativité. Il permettra également de préparer le deuxième temps fort du projet : la semaine de l'Entraide.

Du 23 au 30 septembre 2023 sera organisée la semaine de l'Entraide. Plusieurs de nos associations ouvriront leurs portes, ceci dans les régions où elles sont implantées, afin de permettre à tout un chacun de découvrir les activités ou services proposés localement. Cette semaine sera clôturée par une conférence publique du Professeur Jacques Beson à Lausanne le 30 septembre 2023 qui tissera des ponts entre santé communautaire et liens entre les générations. Nos associations témoigneront également de ce qu'elles vivent au quotidien. Agissons tous ensemble et vive l'Entraide !

Janick Chatelain,
Secrétaire générale et Directrice de l'EFV

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

À la neige en chariote avec la marmaille !

À FAIRE EN FAMILLE

De nos jours de performantes carioles permettent d'aller se frotter à la neige avec ses enfants en bas-âge derrière soi. Explications et bons plans.

Parmi les nombreux petits dilemmes se posant à des parents ayant un, deux voire trois enfants, en voici un pour lequel j'ai développé une réponse tranchante et étayée : est-il raisonnable d'investir plusieurs centaines de francs dans une chariote à vélo qui au final ne sera probablement vraiment utilisée qu'un nombre d'années tenant sur les doigts d'une main ? Oui ! Sans hésitation. Mais pour peu cependant que cette « chariote » soit d'un des rares modèles sur lesquels les roues peuvent être remplacées par des skis. Ainsi on peut la rentabiliser en en profitant été comme hiver. En été à vélo donc car quelle que soit la zone où l'on habite et sa topographie, on peut désormais s'en jouer avec d'efficaces vélosélectriques. Quel ne fut ainsi pas ma surprise l'été der-

nier quand, suant à l'approche du sommet d'une redoutable côte avec mes deux aînées qui m'ordonnaient en riant à l'arrière « en danseuse Papa ! », je fus dépassé par deux mamans tirant leur enfant respectif derrière elle tout en discutant tranquillement. En hiver, les terrains de jeu se multiplient. Grâce à une sorte de harnais relié à deux longues branches réglables et flexibles (pour atténuer le phénomène de poussée en descente), on peut tirer derrière soit la chariote à pied, à raquettes, à skis de randonnée ou à skis de fond. Mon option préférée est celle du ski de randonnée mais attention, elle ne peut véritablement se pratiquer qu'en l'absence de dévers sinon on risque la chute (on a testé !). Soit sur des routes enneigées type (par exemple) col de la Croix depuis les hauts de Villars-sur-Ollon (une buvette hébergera votre indispensable pause à mi-chemin), montée menant jusqu'à Solalex depuis Cergnement (là aussi restaurant au sommet)



Deux filles dans la chariote, une moins frileuse dans le dos et ma compagne, bombardée photographe pour l'occasion, fermant la marche. Crédit : L. Revertera.

ou encore montée serpentant des hauts de La Léchette jusqu'aux Monts-Chevreuils (au sommet desquels vous attend une cabane dans laquelle se restaurer avec vue sur le magnifique Pays d'en Haut). Le plus jouissif étant peut-être ensuite la redescente... En raquettes, on se confronte généralement à des parcours

sans dévers et donc il n'y a pas de problème de chute. Idem en ski de fond. Là cependant, seul le classique convient car le skating avec une chariote est vraiment trop épuisant pour être vraiment agréable. En espérant que ces petits conseils vous auront donné envie de vous lancer aussi...

L. Gr



Penser à prendre une couverture voir une bouillotte !

EN 3 MOTS

EXPÉDITION Partir à deux adultes, deux ou trois enfants et une chariote à la neige est un défi. On passe presque autant de temps à préparer le barda de chacun (habits, couverture, bouillotte etc...) la veille et à remplir et vider la voiture mais on ne le regrettera pas!

PAUSE Avec des tout petits, il est illusoire d'envisager des sorties de plus 2h30 sous peine de les dégoûter ce qui est l'exact inverse du but recherché. Et il faut dans l'idéal une pause par heure avec « grignotte », boisson chaude (ne pas oublier le thermos) voir un objectif motivant : faire un feu, un bonhomme de neige ou un peu de luge (type assiette qui s'emporte facilement avec soi).

PRIX Une chariote deux places sur laquelle peuvent se monter des skis coûte 800 à 1000 fr. Il faut ensuite ajouter le set ski pour environ 300 fr. On en trouve d'occasion sur les sites de petites annonces, preuve aussi que vous parviendrez à les revendre à bon prix quand leur usage sera devenu obsolète. Nous utilisons avec bonheur depuis quatre ans une Nordic Cab.

Du sort des papas divorcés

DANS LE RÉTRO Dans son édition de mars 1978, notre journal s'intéressait au sort des papas divorcés. L'entrée en vigueur de l'autorité parentale conjointe en 2014 a fait évoluer les choses dans le bon sens. En 2017, 309 couples lausannois avaient divorcé. Parmi eux, 124 avaient au moins un enfant mineur. La chose est si courante qu'on se raconte parfois qu'elle est banale. Quasiment indolore. Il n'en est évidemment rien. Les Pères ont leur part de cette souffrance. Selon Julien Dura, ex-porte-parole du

Mouvement de la condition paternelle vaud (MCPV) et fondateur du tout jeune Mouvement, *Parents, Enfants, Jeunesses* « la justice reste souvent engluée dans une vision éculée selon laquelle Madame doit avoir la garde des enfants par principe quand Monsieur est prié de sagement se satisfaire d'un rôle de pourvoyeur-payeur. Cela fait du père un parent de seconde zone dont le droit à la relation avec son enfant est occulté ! », peste le militant. Selon lui, en 2023, la garde partagée reste

difficile à obtenir, les accusations répétées non fondées sont fréquentes tout comme le fait de se voir retirer l'autorité parentale conjointe pour des motifs non justifiés. Le Vaudois est aussi auteur du livre « À la mémoire des parents de seconde zone » sorti récemment.

La rédaction

Notes www.mpej.ch, www.mcpv.ch, « Se séparer dans le respect des enfants, conseils pratiques ». (www.vd.ch/consensus-parental)



Le + du JEF
Le premier lecteur à nous en faire la demande avec son adresse postale à : leplusdujef@efvaud.ch recevra gratuitement un exemplaire du livre « À la mémoire des parents de seconde zone », de Julien Dura.

Le divorce du côté père

En 1975, un père divorcé de Genève, en détresse, escaladait une grue de son quartier et, brandissant une banderole, réclamait qu'on lui rende ses enfants. Quelque temps plus tard, ayant « enlevé » ses enfants, il fut rejoint dans sa démarche par quatre autres pères aux prises avec le même problème.

En 1977, ces cinq « fondateurs » de l'ASPER (Association des pères pour la défense des droits de l'enfant, Genève) ne sont plus seuls, quelques dizaines de pères en Suisse romande luttent pour l'égalité de leurs droits avec ceux des femmes en cas de divorce.

Dans le manifeste publié à l'origine de l'Association, M. Yubero et ses amis déclarent vouloir unir leurs efforts pour sauvegarder les droits de leurs enfants en raison de l'insuffisance des lois et de la carence des services sociaux en ce domaine.

Ils réclament la suppression de la discrimination dont est victime le père lors du divorce.

L'ASPER demande instamment que soit reconnue l'égalité de l'homme et de la femme en ce sens que les pères puissent maintenir leur rôle d'éducateurs, conserver les liens affectifs avec leurs enfants et voir attribuer le droit de garde au parent le plus apte et non plus systématiquement à la mère.

Les pères divorcés unis cherchent à faire avancer l'idée d'un barème équitable des pensions alimentaires tenant compte du salaire, du nombre et de l'âge des enfants. Par ailleurs ils déplorent leur impuissance à faire respecter leur droit de visite pourtant déjà limité à deux fois par mois.

La procédure actuelle de divorce commence par une séance de conciliation où, le plus souvent sans dossier ou enquête préalable, il est habituel de confier les enfants à la mère. Il s'agit là du rôle que la société et la tradition attribuent à la mère sans contestation possible. Ce n'est qu'aux stades suivants que les Services de la protection

de la jeunesse enquêteront honnêtement mais sans s'écarter beaucoup du schéma « normal ».

Alors même que certains pères peuvent se révéler plus aptes, plus disponibles (certains en font la preuve pendant des années), la Protection de la jeunesse entérinera la première décision prise par le juge, décision qui sera définitive lors du jugement du divorce.

C'est contre cet enchaînement implacable et sans recours possible que certains pères se dressent et, à l'extrême limite de la légalité, s'efforcent de défendre leurs droits ou d'en conquérir de nouveaux pour eux et leurs enfants. Outre les démarches juridiques, les manifestations de détresse, ces pères unis proposent quelques suggestions pratiques :

- **enquêtes de la Protection de la jeunesse**, non plus systématiques mais sur demande du juge, du père ou de la mère et de fait plus approfondies, dans un souci réel du bien de la cellule familiale, dépouillées aussi peut-être d'un traditionalisme rigide (pourquoi n'est-il pas pensable de confier les enfants au père si la mère n'est effectivement pas la plus apte?).
- **séances en conciliation et jugement de divorce** assumées par des juges ayant une formation plus poussée en ce qui concerne les problèmes de la famille. (En France il existe des « chambres de la famille »).
- **sensibilisation** des partis politiques (ce sont finalement nos représentants qui font et défont les lois), des syndicats, du public en général pour que l'homme et la femme ne soient plus prisonniers humainement et juridiquement des rôles qui leur sont attribués.
- enfin faire une **réflexion** sur la conception courante du mariage et manifester tolérance et attention bienveillante pour toutes les expériences dites « marginales » de formation du couple et d'organisation familiale.

Mireille Schnorf.

Des plaques magnétique pour plus de visibilité

BONNE IDÉE Lors de notre dernière Assemblée générale d'automne, la Commission Avenir a relancé l'idée d'apposer sur les véhicules de Transports accompagnés ou de livraisons de repas des sections concernées des plaques magnétiques permettant d'identifier les chauffeurs lorsqu'ils sont en activité et ainsi de les faire (re)connaître.

Cette idée a été appliquée avec succès depuis des années par la section de la Menthue dont la devise est « être vus pour être connus ! » Les sections intéressées à faire de même peuvent se renseigner sur les modalités pratiques auprès d'Antoine Potterat, ancien président de cette section et toujours membre d'honneur de l'EFV.

Une commande groupée auprès d'un fabricant devrait permettre d'obtenir un prix attractif. Le visuel de ces plaques serait en partie commun à toutes les sections concernées.

Deux livres pour mieux cadrer et sécuriser ses enfants

ÉDUCATION On le sait mais on a de plus en plus de mal à le faire : savoir poser avec bienveillance mais fermeté des limites claires aux enfants est fondamental pour les aider à se construire. Le tout en préservant au passage leur tranquillité... Paru il y a peu aux éditions Favre, le livre « Osons dire non » de l'éducateur André Zamofing, dont le titre est parlant, donne des clés pour faire valoir « son droit et son devoir » de dire non à sa progéniture. Ce guide pratique, qualifié par Rosette Poletti de « livre important et très utile », propose aux parents mais aussi aux enseignants, des idées simples et originales pour responsabiliser les enfants mais aussi pour gérer les crises des adolescents. Il invite à faire confiance à son intuition d'adulte et de parent et à « oser dire oui quand c'est oui et non quand c'est non » le tout en soulignant l'importance de faire confiance et d'accorder des libertés mais sans oublier aussi de responsabiliser. Sans « non », il n'est pas de sentiment de sécurité possible. Pour les parents, parfois conditionnés à confondre légitime bienveillance et laxisme délétère, se réapproprié cette capacité

à dire non, doit s'accompagner de celle consistant à être réellement présent pour son enfant et pas seulement à lui accorder du temps sans présence véritable en ayant la tête et le cœur ailleurs. Le livre part de situations vécues et donne quelques clés de base diablement utiles comme celle consistant à « Parler en "je" et non en "tu" » ou encore à « maintenir une forme de lien quoi qu'il arrive ». Une partie du livre est consacrée aux questions sensibles que sont, entre autres, l'absentéisme scolaire, les abus sexuels, les conflits de loyauté, les deuils, les fugues ou encore la violence. Sur le même thème est paru l'an dernier un autre livre très instructif. Il s'agit de « Je veux ! Je veux ! Comment dire non à son enfant » de Stéphane Valentin. La parution simultanée de ces deux ouvrages ne doit rien au hasard. Elle souligne, comme l'écrit André Zamofing, que « notre civilisation vit une forme d'adolescence » et que l'éducation horizontale qui est devenue la nouvelle norme se révèle « limitée car elle annihile la notion de discipline, d'exigence et d'effort ». Or « un parent ou un enseignant demeure le capitaine qui assure le cadre sécuritaire et indique le cap. Se passer de cette expérience est une erreur »...

La rédaction

Notes :

« Osons dire non aux enfants et aux ados » André Zamofing éditions Favre 2022, ISBN 978-2-8289-2044-9 20 fr.

« Je veux ! Je veux ! Comment dire non à son enfant » Stephan Valentin éditions Pfefferkorn 2022 ISBN 978-3-944160-40-5 21 fr 50



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



- 11 magazines par an
 - 2 hors-séries
 - Tous les contenus en ligne
 - Des voyages en Suisse et à l'étranger*
 - Des concours chaque mois
- * avec des prix préférentiels pour les abonnés

Dès 76 fr. par an et jusqu'à 4 mois offerts

Toutes nos offres spéciales sur

www.generations-plus.ch/decouvrir

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



génération plus
VOTRE AVENIR EN QUESTIONS ET EN RÉPONSES

Solutions Jef N° 6/22

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

PORTRAIT de Suzanne Eisenhut, nouvelle membre du comité de l'EFV

Son parcours lui a appris l'importance du « faire avec »

Élue au comité de notre faitière en novembre, cette éducatrice spécialisée retraitée s'est nourrie toute sa vie durant de l'entraide et des autres. Nous vous présentons sa trajectoire.



Suzanne Eisenhut a été élue au Comité de l'EFV en novembre dernier. Elle pose ici dans le jardin de sa coopérative d'habitation.

Quelque chose d'indéfinissablement américain se dégage du sourire, de l'énergie et de l'optimisme de Suzanne Eisenhut. Et pour cause ! Cette éducatrice spécialisée, retraitée de 64 ans a bénéficié d'une double culture grâce à sa mère américaine. « Ma mère était originaire de Pennsylvanie. Elle était secrétaire de formation et fille de pasteur. C'est là-bas, lors d'un stage d'ingénieur que mon père l'avait rencontrée », confie celle qui est entrée récemment au comité de l'Entraide familiale vaudoise. Son enfance passée avec sa sœur aînée et leurs parents à Prilly puis dans une ambiance plus campagnarde à Cugy, a été marquée par le scoutisme.

La Suisso-américaine en a fait jusqu'à ses 20 ans. « J'ai adoré nos innombrables camps.



Les années scoutisme.

Ces journées riches en amitiés, en expériences, et au contact de la nature à cuisiner au feu de bois ou construire des cabanes ont été une école formidable », résume celle qui était une bonne élève mais unanimement jugée « bavarde » par ses professeurs. En parallèle, elle est très active au ski club et à la paroisse protestante locale. C'est là d'ailleurs qu'elle fera la connaissance de son futur mari Jean-Claude, qui travaillera quelques années comme mécanicien chez Bobst avant de se reconverter dans le social lui aussi.

L'entraide à Syracuse

Là où sa famille vivait un peu dans un cocon, la jeune Suzanne ressentait un besoin et un goût des autres. Ce sont eux notamment qui l'ont poussée à entreprendre avec succès des études d'éducatrice spécialisée. Elle en ressort confortée dans sa vocation mais critique sur les institutions où elle pourrait l'exercer de manière plus transversale que bilatérale comme elle en rêve. Pour faire le point, elle s'envole dix mois pour Syracuse dans l'Etat de New-York. « J'y travaillais bénévolement dans une des communautés de L'Arche, fondée par Jean Vanier. Là, j'ai vécu l'entraide. Au contact de personnes en situation de handicap mental, j'ai pu expérimenter qu'elles avaient parfois autant à nous apporter que l'inverse. »

À son retour, la Vaudoise commence la première de ses 23 années de carrière auprès d'adolescents en situation de handicap en formation professionnelle limitée à la Fondation



En mission à Syracuse (USA).

R. Delafontaine. Elle se marie à la même époque et cette union donnera deux filles et un garçon, Fanny, Isaline et Timothée, tous aujourd'hui trentenaires. La première est maraîchère et les autres officient dans le social.

Elle définit sa vie de maman ainsi : « J'ai eu plaisir à découvrir l'aventure très forte que constitue la maternité. Jongler pour préserver l'équilibre familial a demandé beaucoup d'engagements de tous... » Elle a ensuite poursuivi au Service éducatif itinérant de la Fondation de Verdeil pendant 15 ans, soutenant les petits enfants en difficulté dans leur développement et leurs parents. Suite à ces expériences marquantes, elle peut dire : « Professionnellement, j'ai retenu l'importance du "faire avec" et aimerais amener cette expérience avec moi à l'EFV »

Passionnée par l'intergénérationnel

À sa retraite, en juillet 2021, l'éducatrice réalise qu'elle a en effet encore beaucoup à recevoir et à donner. C'est alors



PARTAGES Moments de bonheur en famille.

qu'elle tombe sur une annonce de notre journal stipulant que le comité de l'EFV recrute. « Je n'étais pas membre mais j'étais en revanche abonnée de longue date au JEF depuis l'époque où j'avais suivi une série d'intéressantes conférences organisée par la section de Prilly. » La fringante sexagénaire postule auprès de notre secrétaire générale Janick Chatelain, avec laquelle elle avait collaboré lors de sa carrière. Son profil est retenu.

Il sera très utile dans le cadre du

grand projet intergénérationnel, que notre comité vient de lancer. Pour Suzanne Eisenhut en effet, ce thème est primordial. « Au fil du temps, notre société s'est sectorisée et trop souvent les ados ne fréquentent presque que des ados et les personnes âgées des personnes âgées. Il est urgent pour tous de renouer avec plus de mixité générationnelle ! » conclut celle qui réside avec plaisir depuis 30 ans dans l'une des premières coopératives d'habitation de la région lausannoise.

L. Gr

« Vivre pleinement le deuil de cet enfant qu'on attendait est un travail à 100% ! »

FAUSSES COUCHES Au cours de sa vie, une femme sur quatre sera victime d'un tel évènement. Dans 50% des cas, les raisons du drame resteront inconnues. Comment traverser une telle épreuve dans notre société où un certain tabou règne encore sur ces questions ? **Noémie Faure (N. Fa.)**, psychologue en périnatalité à UniVers Famille, Châtel-St-Denis (FR) et membre du comité de « Né trop tôt », et **Laurent Nguyen (L. Ng.)**, coordinateur de la section « Deuil » dans cette même association, ébauchent pour nous des pistes de réponses.

Comment une femme découvre généralement qu'elle fait une fausse couche ?

N. Fa Tout d'abord, on parle plutôt de « perte de grossesse » : perte de grossesse précoce si elle a lieu dans le premier trimestre, perte de grossesse tardive entre 12 et 22 semaines d'aménorrhée. Le terme « fausse couche » est

en effet souvent mal vécu par les personnes concernées et les mots influencent notre manière de penser, y compris pour les professionnels. Ce terme donne l'impression d'invalider le vécu et porte en lui l'idée que quelque chose de faux aurait été fait pour conduire à cette situation (et ne fait que renforcer le sentiment de culpabilité très fréquent lors d'une perte de grossesse). Or l'explication n'est pas à chercher dans ce qu'aurait fait la femme concernée mais plus dans quelque chose de l'ordre d'un problème chromosomique par exemple. L'arrêt de la grossesse est parfois découvert lors d'une échographie de routine. Le choc est alors total. Souvent aussi, les femmes cessent de ressentir certains symptômes de grossesse ou au contraire se mettent à ressentir des douleurs anormales. Là, elles peuvent se douter de quelque chose.

L'annonce par le médecin rajoute parfois au



traumatisme...

L. Ng Les phrases qui sont prononcées dans ces minutes restent souvent gravées dans la mémoire des futurs parents. Il est donc utile que les professionnels qui sont dans la situation de devoir annoncer

une nouvelle difficile aient conscience de l'impact de leurs mots. Ce que la plupart des parents rapportent, c'est l'importance d'avoir des professionnels humains, authentiques en face d'eux.

N. Fa Être empathique et même

ne pas chercher forcément à cacher que l'on est touché par la situation est aussi une manière d'être professionnel.

Les couples concernés accueillent la triste nouvelle ?

N. Fa C'est un évènement potentiellement traumatique. Le vécu dépend beaucoup de la manière dont les parents se sont déjà projetés avec le bébé. Des couples peuvent se sentir parents dès le test de grossesse (et parfois même avant), d'autres mettront plus de temps à investir l'enfant à venir. Le vécu d'une perte de grossesse précoce va donc varier selon où les parents en sont dans leurs représentations. Ce qui est particulier, c'est que c'est un deuil d'un futur qui n'advient pas.

L. Ng Il y a cette tendance à penser que l'homme serait moins touché car il ne vit pas la grossesse dans son corps ; or non, un futur père peut lui aussi vivre une perte de grossesse de manière douloureuse. Il est important que le couple puisse continuer à se parler tout au long de ces moments difficiles, que chacun puisse vivre et exprimer ses émotions sans crainte de "charger" l'autre.

Comment faire au mieux le deuil de cet enfant décédé ?

N. Fa Un soutien thérapeutique aidera à mettre de la lumière sur cet évènement douloureux, comprendre comment cela résonne en nous, avec qui nous sommes mais aussi se connecter avec ses émotions. Vivre une perte de grossesse peut générer de la détresse, des symptômes d'anxiété, de dépression mais aussi de stress post-traumatique. Il est important de consulter un professionnel de santé mentale, psychiatre ou psychologue, lorsqu'on ressent le besoin. C'est d'autant plus important pour que l'éventuelle grossesse suivante ne soit pas envahie

par des angoisses. Le point de départ est de ne pas minimiser ce que l'on ressent comme nous y pousse parfois les conditionnements sociétaux ou familiaux.

L. Ng Il arrive que l'homme se sente moins légitime dans sa douleur. Dans ces cas-là notamment, des groupes de paroles entre pairs, comme en proposent certaines associations telle que la nôtre, peuvent aider. Il n'y a pas de juste ou de faux dans la manière de traverser ce deuil. Ce qui est juste, c'est toujours ce qu'on ressent.

N. Fa Et il est important de s'entourer de personnes de confiance, avec qui on se sent en sécurité émotionnelle. Le sentiment de solitude peut être important, et le risque est de s'isoler davantage. Il est précieux d'identifier les personnes avec qui il est possible de partager ce que l'on ressent. Cela est également vrai pour le choix des professionnels : il faut pouvoir se sentir en sécurité avec son réseau de professionnels.

Des rituels tels que par exemple une cérémonie religieuse ou non sont-ils souhaitables ?

N. Fa Cela dépend du ressenti de chacun. L'important est d'être au plus proche de ses besoins pour faire les choix qui auront du sens. Là encore, il est précieux que le couple puisse communiquer, parler de ses besoins à l'égard d'une cérémonie ou d'un acte symbolique.

Un tabou semble régner encore sur ce thème en Suisse...

N. Fa Oui. On parle peu et pas toujours de manière adéquate du deuil périnatal dans la société actuelle. La mort est encore trop souvent taboue, alors quand elle est mêlée à la grossesse et la naissance, supposées (à tort) être des périodes de joie, cela suscite des réactions dé-

fensives, souvent maladroitement blessantes des proches. Il arrive ainsi que beaucoup de personnes s'autocensurent. Si la perte de grossesse survient dans les trois premiers mois, il arrive par exemple qu'elles n'en parlent tout simplement pas. Se confronter à une double annonce « j'attendais un bébé mais il est mort », qui sera peut-être mal accueillie, peut être juste trop difficile pour elles. Heureusement, plusieurs associations en Suisse romande œuvrent activement pour que ce vécu soit reconnu, notamment Naître Etoile, Agapa et d'autres.

L. Ng Ce tabou reste très fort. Pourtant, s'autoriser une période de pause pour vivre cette épreuve, serait précieux, le

risque étant de voir la douleur ressurgir dans le futur.

N. Fa Le constat est malheureusement un peu le même pour les femmes. Certaines retournent travailler au lendemain d'un curetage sans oser demander légitimement un arrêt de travail pour encaisser le choc. Or, ce ne sont pas à elles de porter encore cette préoccupation. C'est à nous, soignants, de prendre la mesure de ce qui est vécu et de leur donner de l'espace-temps pour se remettre. La société doit leur proposer autre chose car vivre un tel deuil pleinement est un travail à 100%.

L. Gr

www.netroptot.ch
www.naitretoile.ch
www.agapa-suisseromande.ch

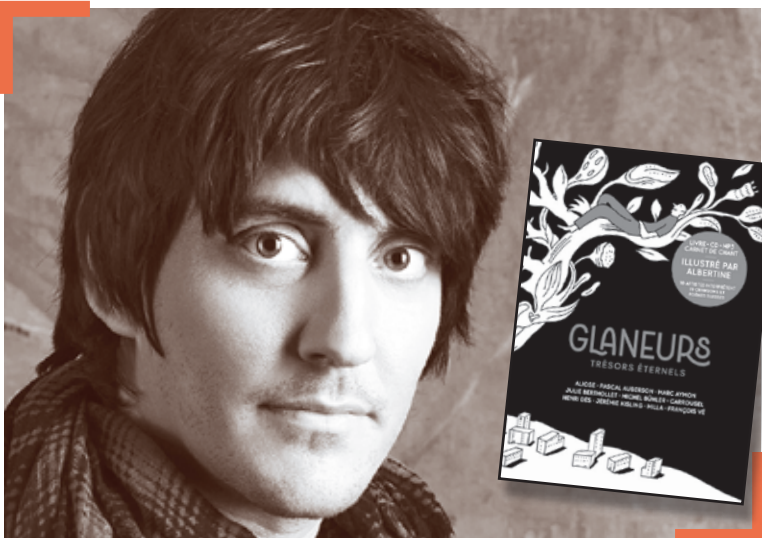
Quand Marc Aymon et ses amis glanent

SUIVIS À la tête d'un groupe d'une dizaine de chanteurs romands, l'attachant artiste valaisan Marc Aymon revient avec un projet où il est question de se nourrir de la richesse de l'autre tout en se réenracinant dans le concret et la beauté de nos racines.

En bon Valaisan, Marc Aymon aime les arbres. L'auteur d'« Un amandier en hiver » (qui fut notre grand interviewé en mai 2019) est attaché aux racines, bien conscient que sans elles, il n'est point d'élévation durable possible. En ce sens, son nouveau projet est dans l'air du temps. Alors que presque toute notre modernité semble pensée pour nous couper de ces racines qui ancrent, lui répond à une soif demandant de plus en plus fortement à être étanchée : celle d'authenticité et de profondeur.

L'artiste nous reçoit cette fois dans sa loge d'une prestigieuse salle lausannoise avant un

concert privé. À ses côtés, Milla, une lumineuse jeune femme le vouvoie de sa voix douce. La Valaisanne est la révélation de « Glaneurs, Trésors éternels », ce livre et carnet de chant de 72 pages imprimé et relié en Suisse, avec Cd et MP3, qui réunit Aliose, Pascal Auberson, Marc Aymon, Julie Berthollet, Michel Bühler, Carrousel, Henri Dès, Jérémie Kisling, François Vé et elle. Ces artistes-artisans, âgés de 22 à 82 ans, inter-prètent, entre pop et folk, 15 chansons et poèmes suisses qui les ont « touchés en plein cœur ». Le bel objet est illustré par la Genevoise Albertine, lauréate du Prix Hans-Christian-



Andersen 2020. Tiré à 5'000 exemplaires, il coûte 35 fr.

Et la guitare ne fait que suivre...

« C'est un pari fou à l'heure où la musique s'est dématérialisée et est considérée comme gratuite par beaucoup! Nous, on a pris le temps de faire quelque

chose qui a des chances de devenir durable et de toucher les gens », s'enthousiasme Marc Aymon qui avait réussi l'exploit d'écouler son avant dernier album « Ô Bel été! Chansons éternelles », à 14'000 exemplaires. Pour « Glaneurs », tout a commencé en 2019 à l'occasion d'un happening improbable.

Cette année-là, avoir fait un appel à contribution, Marc Aymon s'enfermait avec quelques amis 15 jours durant au Centre culturel des arsenaux à Sion sous les caméras, plongeait dans ces textes parfois retrouvés dans des greniers poussiéreux et donnaient à voir aux curieux à quoi peut ressembler un processus créatif gratuit sans objectif défini quand, guidés par des textes inspirants, la guitare ne fait que suivre. Une quarantaine embryon de chansons naissaient de cette « aventure collective ».

Henri Dès séduit

« Pendant le second confinement, j'ai réécouté ces enregistrements et j'ai réalisé alors qu'il y avait là un sacré potentiel alors j'ai appelé les copains et on a commencé à habiller ces chansons. » Objectif avoué ? « Proposer aux gens des choses

qu'ils ne soupçonnaient pas pouvoir aimer ! » En bon chef de projet rassembleur, Aymon choisit les titres, distribue les rôles ou crée les conditions pour faire émerger celui de chacun. « Cela semble compliqué mais pas trop, tout s'est aligné et dans ces cas-là, c'est souvent bon signe », s'émerveille le Valaisan.

Et des graines sont sans aucun doute semées aussi dans le cœur des auditeurs. C'est tout au moins le souhait le plus cher de Marc Aymon et ses amis. Et on se dit qu'ils ont réussi leur coup, lorsqu'après avoir écouté en boucle leur œuvre, on se surprend à chantonner presque malgré nous : « Rivière douce et lente, où vas-tu comme ça ? Je vais selon la pente, ne sais vers quel là-bas »...

L. Gr

www.glaneurs.ch

La dernière « première » de Michel Bühler...

HOMMAGE « Glaneurs » est une première dans le sens où jamais, à la connaissance de Marc Aymon, tant de chanteurs francophones ne s'étaient réunis pour déterrer des perles du passé et les mettre en musique ensemble. L'album marquait aussi une dernière : celle du regretté Michel Bühler décédé le 7 novembre dernier à Lausanne et qui fut notre grand interviewé en avril 2021. Avec Henri Dès, le chanteur vaudois, né en 1945, était le doyen du projet. « Michel avait appris ce que je faisais lors de mon happening de Sion et était passé nous voir par amitié. On avait bu un petit verre et il nous avait interprété des chansons de son enfance et de son adolescence. Il nous a amené son patrimoine propre. C'était merveilleux ! » se souvient Marc Aymon. Le Valai-

san se souvient avoir rencontré Bühler quand il avait 15 ans. « C'était avant même de savoir que j'étais chanteur, précise-t-il. Je m'étais dit : "une guitare et une contrebasse, bon ça va être plan plan !" Et il avait retourné la salle. Michel avait une intégrité, un engagement et une telle force ! Une vraie générosité aussi ! Le jour de son décès, une dame m'a envoyé un vieil enregistrement d'un soir où il m'avait invité pour chanter *Guantanamo* avec lui sur scène. On partait parfois chanter en France. Je faisais sa première partie. C'est un artiste que j'aime et qu'on va continuer à chanter. Il nous a offert ses derniers enregistrements et des trésors d'amitié partagée. Même Milla, du haut de ses 22 ans a été soufflée. Cet enthousiasme ! Cette authenticité !



« Il me disait : "je te remercie d'embarquer un vieux comme moi dans cette aventure et pourtant, Michel il était plus jeune que nous dans sa manière de faire les choses. C'était un

patrimoine vivant ! À l'issue de notre dernière rencontre, Milla m'a lâché : "purée, Michel est génial. Il est tellement vivant. Il faut absolument qu'on montre le voir à Sainte-Croix !" » L. Gr

Regagner des forces lors d'un court-séjour dans un établissement médicalisé

Un court-séjour dans un établissement médico-social ou psychosocial médicalisé ou dans une division C d'un hôpital permet à une personne momentanément affaiblie par une maladie, son âge ou un handicap de bénéficier de prestations adaptées pour reprendre des forces. Il offre aussi un répit bienvenu au proche aidant qui s'occupe de cette personne au quotidien à domicile.



Un court-séjour dans un établissement médicalisé permet à une personne momentanément affaiblie de bénéficier de prestations adaptées pour reprendre des forces. Source : Fondation Silo.

Le court-séjour est un séjour temporaire dans un établissement médicalisé reconnu d'intérêt public pouvant durer de 1 à 30 jours par année civile. Il peut être réalisé en un ou plusieurs séjours. Il octroie aux personnes domiciliées dans le canton de Vaud qui sont affaiblies par une maladie, un handicap ou leur âge une parenthèse hors du domicile permettant de reprendre des forces et/ou de relayer les proches aidants.

Se rétablir

En ce qui concerne la personne atteinte dans sa santé ou son autonomie, l'objectif est de lui apporter les prestations nécessaires afin de favoriser et prolonger son maintien à domicile. Le court-séjour peut aussi être une alternative lorsqu'il s'agit d'éviter une hospitalisation pour des raisons médico-sociales. Il est également une option pour des personnes qui sortent d'une hospitalisation et qui ont besoin de traitements

médicaux et d'un suivi, impossibles à fournir à domicile. Quant à la personne proche aidante, le court-séjour octroyé à son proche lui apporte du répit. Ce temps pour soi peut être pris pour se reposer, prendre quelques jours de vacances avec d'autres membres de la famille, effectuer d'autres tâches du quotidien.

Encadré par une équipe pluridisciplinaire, le court-séjour offre des prestations socio-hôtelières (repas, service de blanchisserie, ménage) qui permettent de se rétablir en douceur dans un cadre convivial avec des animations socio-culturelles. Les soins infirmiers et les soins de base sont également assurés. Si nécessaire, des transports sont organisés jusqu'au centre de traitement compétent.

Combien ça coûte ?

Le court séjour doit être prescrit par un médecin traitant. Le bénéficiaire participe pour un montant de CHF 60.- par jour aux coûts du

séjour, quel que soit l'établissement reconnu d'intérêt public dans lequel il est hébergé. La personne au bénéfice des prestations complémentaires (PC AVS/AI) ou d'un droit au remboursement des frais médicaux (RFM) peut obtenir le remboursement de CHF 30.- par jour sur la facture de participation de CHF 60.- par jour. L'Etat de Vaud prend en charge le solde du coût effectif d'une journée en établissement médico-social. Cette aide s'inscrit dans la volonté du Canton de favoriser le maintien à domicile des personnes fragilisées par l'âge, la maladie ou un handicap.

En ce qui concerne les coûts des

soins, l'assureur du bénéficiaire verse un forfait journalier correspondant à une partie de ces coûts. Conformément à l'assurance obligatoire des soins, il facture la quote-part et la franchise à son assuré. Par contre, la quote-part et la franchise facturées sont remboursées aux personnes au bénéfice des PC AVS/AI ou d'un droit RFM.

En raison de l'aide particulière dont elles ont besoin, les personnes au bénéfice d'une allocation pour impotent se voient facturer par l'établissement un supplément égal à leur allocation, au prorata du nombre de jours effectués.

Qui organise le court-séjour ?

Si le bénéficiaire vit à domicile, l'orientation en court-séjour se fait généralement par le biais du centre médico-social (CMS) sur prescription du médecin-traitant. S'il n'y a pas de suivi par un CMS, c'est le médecin traitant ou le Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO) qui peut orienter. Si le court-séjour est nécessaire à la sortie d'une hospitalisation, son organisation en incombe en principe au BRIO concerné.

Pour plus de renseignement sur le court-séjour, contacter le Bureau régional d'information et d'orientation (BRIO) de sa région :

Lausanne : 021 341 72 50 • www.reseau-sante-region-lausanne.ch

Haut-Léman : 021 973 16 25 • www.reseau-sante-haut-leman.ch

La Côte : 021 822 43 23 • www.reseau-sante-lacote.ch

Nord Broye : 024 424 11 00 • www.reseau-sante-nord-broye.ch

ST-PREX - ETOY - BUCHILLON

**Vous aimez le contact?
Vous avez du temps à offrir?
Vous disposez d'une voiture?**

Engagez-vous comme chauffeur bénévole

Notre association cherche à compléter l'équipe de chauffeurs bénévoles pour continuer à assurer le service de transports accompagnés aux habitants de Saint-Prex, Etoy et Buchillon. Ce service est utile aux personnes ayant des difficultés à se déplacer seules aux rendez-vous médical, physio, dentiste, hôpital. Nos chauffeurs sont contactés par le bureau de coordination et selon disponibilité, effectuent le transport qui est défrayé selon un tarif fixé par l'Entraide Familiale. En collaboration avec la Croix-Rouge, nos chauffeurs bénéficient d'une assurance casco complémentaire ainsi que d'une vaste offre de formations gratuites.

L'équipe se réjouit de vous accueillir !

Renseignements : 021 806 19 35

Entraide Familiale de Saint-Prex et environs
Avenue de Taillecou 2 - 1162 Saint-Prex

www.entraide-st-prex.ch / entraidestprex@gmail.com

BEX - GRYON - LAVEY

Cherche bénévoles

Nous sommes à la recherche de bénévoles pour pouvoir venir renforcer notre unité « Cartons du Cœur » ! Cette mission consiste à prendre les appels, à savoir dire oui ou non car nous sommes obligés de faire une sélection, à fixer les rendez-vous, à faire les courses, parfois à livrer. Nous imaginons partager le travail selon les affinités. Ainsi, cela représenterait une demi-journée par semaine. Ce travail inclut la participation à une réflexion de groupe autour de la récolte de fonds.

Si vous êtes intéressés, merci de contacter **Mireille Guex**, coordinatrice de la section par téléphone ou whatsapp au : **076 517 32 89**

VALLORBE & ENVIRONS

Le samedi 4 mars à la grande salle du Casino à Vallorbe

Nous organisons une journée de présentation des différentes activités de notre section. Le but de cette journée, qui sera conviviale, est de faire connaître Entraide 2030, et de vivre un moment sympathique. Chaque groupe se présentera comme il le veut, (petit stand, démonstration...).

La manifestation débutera à 10h, une partie officielle suivra vers 10h15 puis les visiteurs pourront passer de groupe en groupe. Un quiz comportant deux questions par groupe sera proposé pour que chaque visiteur s'arrête à tous les stands. La manifestation se terminera vers 14 heures. Il y aura bien sûr la possibilité de se restaurer.

Entraide 2030, Madeline Dvorak

OLLON

Vente-échange de printemps 2023

L'Entraide Familiale d'Ollon vous annonce que sa prochaine vente-échange aura lieu à la Grande salle d'Ollon

mardi 4 avril - de 17h à 19h30

mercredi 5 avril - de 9h à 11h30

**Nous réceptionnerons le mardi
de 9h à 11h30 et de 14h à 15h30**

les articles suivants pour enfants de 0 à 16 ans, propres, en bon état et non démodés : vêtements printemps - été, articles pour bébés (poussettes, sièges auto, etc.), vêtements de sports/loisirs de saison, chaussures de sports/loisirs de saison, articles de sports (Vélos, trottinettes, etc..), jeux, jouets et livres. La remise des invendus et de l'argent aux propriétaires aura lieu le mercredi de 16h à 17h. Attention : 50 articles maximum par vendeur ! (30 articles > taille 86). **L'Entraide Familiale retiendra le 10% sur les articles vendus et le prix de vente sera majoré de 10 %.** Le paiement par TWINT sera **accepté dès 30 CHF d'achat.**

Tout bénéfice éventuel sera utilisé à des fins sociales.

www.entraide-familiale-ollon.weebly.com

vente-echange.ollon@bluewin.ch

EFV

À vos agendas !

L'année 2023 sera dynamique et fort active. Voici les principales dates à insérer dans vos agendas tout neufs :

11 mars 2023

séminaire

(accueil 8h30 – ouverture et travail en ateliers 9h00-12h00 – repas 12h30-14h, salle « le bistro » à Jouxens-Mézery).

8 juin 2023

assemblée générale de printemps, 18h30 à Morges.

23 – 29 septembre 2023

semaine Entraides – activités selon chacune des associations participantes.

30 septembre 2023

conférence du Professeur Jacques Besson, 14h30 à Lausanne.

16 novembre 2023

assemblée générale d'automne, 18h30, St-Prex.

Prochaine parution le 28 avril 2023

Délai pour la remise de vos annonces : le 17 mars 2023

Coup de cœur

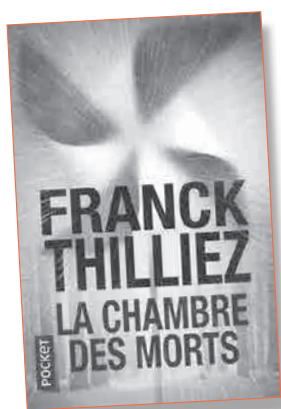
culturel

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

UN POLAR QUI VOUS EMPÊCHERA DE DORMIR

La chambre des morts de Franck Thilliez

Franck Thilliez, vous connaissez ? Vous devriez ! « La Chambre des morts », paru en 2005, est son deuxième roman. Il a reçu le prix des lecteurs « Quais du Polar » en 2006 ainsi que le « Prix SNCF du polar français » en 2007. Il a également fait l'objet d'un film éponyme réalisé en 2007 par Alfred Lot. Imaginez que vous roulez en pleine nuit avec votre meil-



leur ami, tous feux éteints. Devant vous un champ d'éoliennes désert. Soudain un choc d'une violence inouïe. Un corps gît près de votre véhicule. A côté, un sac de sport, dedans deux millions d'euros. Que feriez-vous ? Autant vous dire que, pour les deux compères, ce n'est que le début des ennuis. Pour le lecteur, c'est l'occasion de faire connaissance avec Lucie Hennebelle, jeune maman solo de jumelles de quelques mois. Simple brigadier, fan de profilage elle analyse tout, ne lâche rien. Les lignes défilent sous vos yeux et le suspense vous tient en haleine tout au long de ce thriller, roman noir par excellence, haletant, palpitant. Se dévore. *Eric Favre*

Editions Pocket, 2005, ISBN 2266205013, 13 fr.



UNE SÉRIE CONSTRUCTIVE

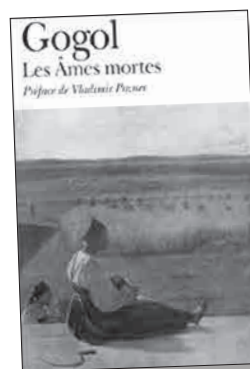
Machos Alfa Alberto et Laura Caballero

Il ne fait pas bon être un macho par les « féministes » temps qui courent ! Les quatre potes, héros hétéros de cette hilarante série espagnole, s'en rendent compte au fil de dix épisodes de 30 minutes et nous et leurs « partenaires » avec. À l'initiative de l'un de ces « mâles alfa » de pacotille, le quatuor se dégotte un ami homo, « pour s'ouvrir à sa sensibilité », s'essaye à l'échangisme ou aux aventures à la chaîne et sans lendemain sur Tinder pour finir par échouer dans un stage de « déconstruction de la masculinité » dirigé par un opportuniste. Loin de la pénible propagande woke plus ou moins grossière, qui sous-tend trop nombre de séries Netflix, celle-ci amuse et donne au passage (un peu) à réfléchir sur les rapports hommes-femmes. Si les personnages sont évidemment un brin caricaturaux, tout comme leurs aventures et mésaventures amoureuses et sexuelles diverses et parfois avariées réduisant la sexualité à seulement un besoin primaire, on prend du plaisir. On rit beaucoup aussi à suivre leurs péripéties bringuebalés dans un monde « progressiste » et superficiel croyant sérieusement qu'en se coupant de ses racines, un arbre pourra mieux épanouir ses branches vers le ciel mais avec lequel nos anti-héros ibériques

sont bien obligés de composer un minimum malgré tout. *L. Gr* Netflix, 2022

UN CLASSIQUE

Les Âmes mortes de Nicolas Gogol



Pour changer des polars de l'été, je vous propose un roman d'un auteur russe Nicolas Gogol (1809 - 1852) considéré comme l'un des meilleurs écrivains de la littérature classique russe. Comédie noire, publiée en 1842, le roman dénonce toutes les tares de l'Empire russe : la corruption des élites et la misère des masses. C'est pourquoi il subit les affres de la censure et fit scandale à sa parution. Cet ouvrage nous raconte les mésaventures drolatiques d'un petit escroc ambitieux sévissant dans une province de l'Empire russe des années 1820. Tchitchikov débarque dans la ville de N. Charmeur, drôle, attentionné, il séduit bien vite les notables locaux par ses bonnes manières et son entregent. Mais tout change quand il leur fait une curieuse proposition : il veut acheter leurs morts. Car les propriétaires terriens de l'époque devaient payer un impôt pour leurs serfs, y compris ceux qui sont morts dans les cinq dernières années. Le héros compte placer ces « âmes mortes » sur un terrain fictif qu'il pourra hypothéquer à la banque. Cette combine pourrait lui rapporter gros... Avec cette farce absurde, véritable odyssee

de la bassesse, Gogol pointe la médiocrité de l'âme humaine. Ce roman est considéré comme une des œuvres maîtresses de la littérature russe. Il n'est pas loin de nous rappeler certains travers de notre société du XXIe notamment la recherche par certains du profit au-delà de tout, même en marchant sur des cadavres. Belle découverte que je vous fais partager. *Eric Favre*

Editions Galimard, 2006, ISBN 978-2070364251 - 14 fr. 20



UN LIVRE POUR ENFANT

Toujours rien ? de Christian Voltz

Résumé : De bonne heure ce matin, Monsieur Louis a planté une graine dans un grand trou profond. Il a tout rebouché et attend qu'un jour une fleur voie le jour... Patience... Christian Voltz vit et travaille à Strasbourg où il a suivi des études artistiques à l'École Supérieure des Arts Décoratifs. Il est auteur et illustrateur d'une cinquantaine d'albums pour enfants. Ses illustrations faites de bric et de broc, de fil de fer et de bouts d'boulons, sont très identifiables et l'ont rapidement fait connaître des milieux spécialisés comme du grand public. Ses livres sont épatants et sensibilisent les enfants à utiliser du matériel de récupération pour créer leurs propres petits livres. Mes petits enfants adorent !

Michèle Bruttin

Editions du Rouergue, 1997, ISBN 9782841560684 - 19 fr. 60



En cuisine avec Catherine

Le Kouglof

Une recette qui peut se déguster avec un bon café ou pour un goûter, le Kouglof, ou Kougelhopf. On ne sait pas réellement quand et où il est apparu en premier : Alsace, Autriche, Pologne ... Selon la légende, sa forme représenterait le turban d'un Roi mage. Il en existe plusieurs recettes. Celle que je vous propose est un marbré au chocolat qui fait saliver mes petits-enfants.

Ingrédients : 200 g de beurre, 300 g de farine, 180 g de sucre, 5 œufs, 1 sachet de sucre vanillé, 1 pincée de sel, 75 g de poudre de chocolat, 2 dl de lait, 1 sachet de poudre à lever, 1 arôme au rhum.

Préparation : Faire fondre le beurre. Mélanger au fouet ensuite les ingrédients, sauf le chocolat. Verser la moitié de la préparation dans un moule à kouglof beurré et fariné. Incorporer ensuite le chocolat dans l'autre moitié. Ajouter cette deuxième part à la première. Pour obtenir l'effet marbré mélanger délicatement les deux parts d'un tour avec une fourchette. Mettre au four préchauffé à 180 degrés durant 35 à 40 minutes.

Excellent appétit !



La chronique informatique

L'EFV, grâce à un don de la loterie romande, a mis en place depuis deux ans un soutien informatique pour ses associations membres, en engageant un informaticien. Le but de ce soutien est notamment de pouvoir dépanner, former et aider les bénévoles et les employés des associations dans leur utilisation de l'informatique et de la bureautique. Je suis ingénieur informaticien et j'ai eu le plaisir d'être engagé dans ce mandat assez large. Je vous en décrirai dans cette rubrique les différentes facettes en détails au cours des prochains numéros. Je fais du dépannage par téléphone

La rédaction

ou sur place. Je collabore à la création de documents. C'est ainsi que j'ai mis en forme le power point de présentation de l'entraide de la Menthue utilisée par sa présidente, Karin Michoud, lors de la dernière AG de l'EFV. Je conseille également lors de l'achat de matériel et j'installe ledit matériel si nécessaire. Quelques formations sont aussi à disposition. Toujours en très petits groupes, je m'adapte au niveau des personnes présentes. À titre d'exemple, j'ai proposé quelques formations sur Microsoft Office et Facebook. Si vous êtes actif pour une association membre de l'EFV, à titre bénévole ou salarié, que vous utilisez dans ce cadre un appareil numérique ou des logiciels bureautiques, vous pouvez bénéficier de mon aide, n'hésitez pas à me contacter. Mes interventions et mes déplacements sont pris en charge par l'EFV.

*Cédric Chatelain,
responsable informatique de l'EFV*

Des mots bien sentis

Sur l'écologie

« Quand le dernier arbre aura été abattu, quand la dernière rivière aura été empoisonnée, quand le dernier poisson aura été pêché, alors on saura que l'argent ne se mange pas. »
Geronimo, chef indien (1829 - 1909)

« Si l'on m'apprenait que la fin du monde est pour demain, je planterais quand même un pommier. »
Martin Luther King, pasteur et leader politique (1929 - 1968)

« Celui qui croit que la croissance peut être infinie dans un monde fini est soit un fou, soit un économiste. »
Kenneth Boulding, économiste et philosophe américain (1910 - 1993)

« C'est une triste chose de songer que la nature parle et que le genre humain ne l'écoute pas. »
Victor Hugo, écrivain français (1802 - 1885)

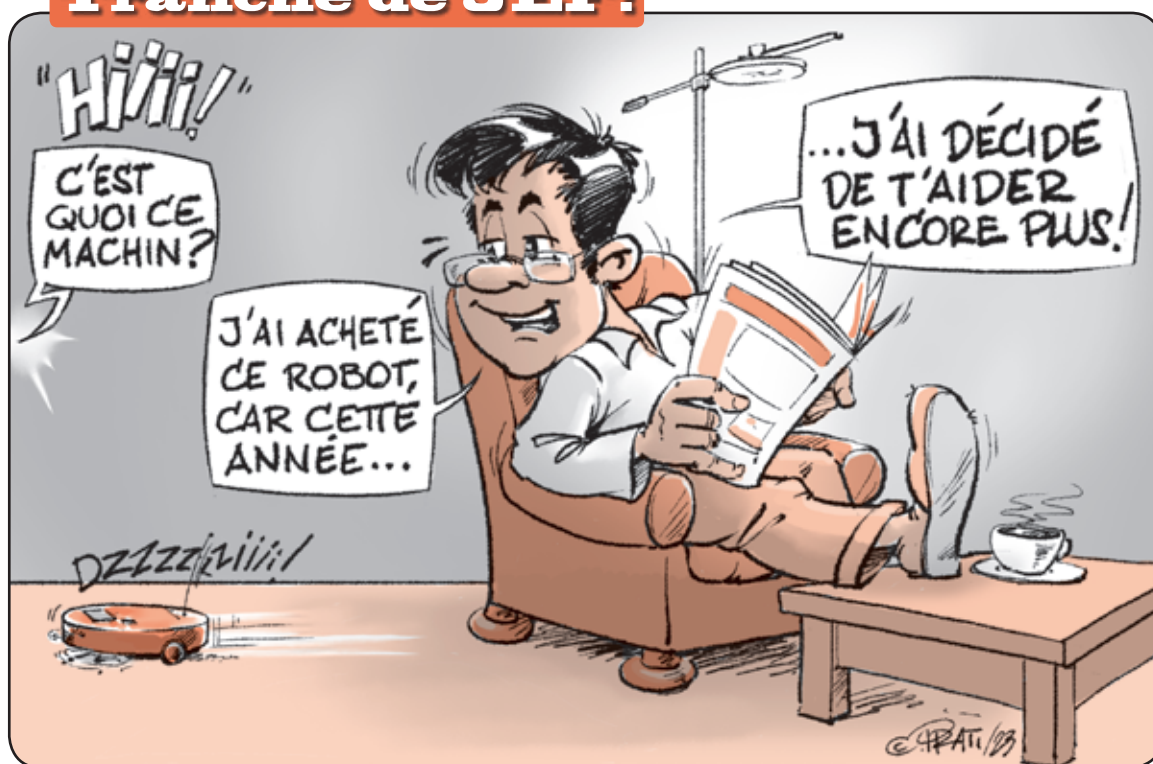
Va toujours par le chemin le plus court et le plus court est le chemin tracé par la nature.
Marc Aurèle, empereur et philosophe (121 - 180)

« On ne triomphe de la nature qu'en lui obéissant. »
Francis Bacon, peintre britannique (1599 - 1626)

Impressum

JEF - Journal de l'EFV
Editeur : Entraide familiale vaudoise
 av. de Rumine 2 • CH-1005 Lausanne
 Tél. 021 341 90 71 / CCP 10-24624-7
Abonnements : Tél. 021 317 51 64
 1 an (6 numéros de 16 pages)
 Membres individuels : CHF. 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 : 4'700 exemplaires
Impression :
 PCL Presses Centrales SA
 Chemin du Chêne 14, C.p. 99
 CH-1020 Renens VD 1

Tranche de JEF!



Prochaine parution 28 avril 2023

Délai d'envoi à la rédaction : 17 mars 2023

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)

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

ST-PREX - ETOY - BUCHILLON



Vente de confitures d'agrumes

Centre Coop à St-Prex 2 & 3 mars 2023
 de 9h à 18h30 (sous réserve de stock disponible)

Grand bocal à CHF 7.- • Orange • Pamplemousse
Petit bocal à CHF 5.- • Orange • Pamplemousse
 • Citron • Orange amère

Pour toute commande,
 merci de contacter Els Van Kerckhove au 079 525 78 48
 Paiement en espèce lors du retrait. www.entraide-st-prex.ch