



HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE/DES UCF

NOVEMBRE 2024
NUMÉRO 626

RENOUVER LES LIENS

JOURNÉE DE RETROUVAILLES

6
Bulles
Nature

10
Camp
d'Adelboden

ÉDITO

Couleurs d'automne



Automne, période empreinte de tous les trésors mûris dans les vergers, vignes et forêts, aux couleurs et parfums uniques et variés; période qui engendre foule d'activités humaines pour les récolter, en prendre soin, et se réjouir ensemble des présents de notre terre mère.

Retrouvailles, un temps à nourrir les liens qui se sont tissés au fil des sorties, des camps, des activités UCF: un temps à se réjouir des relations qui se sont créées, élargies, renforcées, nouvelles ou au cours de multiples années; un temps pour récolter les fruits de notre sororité partagée.

Automne, une saison à engranger précieusement les souvenirs: la saveur des moments vécus ensemble, la lumière des visages et des sourires, la chaleur du sentiment d'exister et de compter comme personne. Autrement dit, cette recette au goût inimitable et particulière des UCF qui nourrit la sensation de vivre.

Retrouvailles, les pages de ce Hublot d'automne reflètent bien nos saveurs de saison, histoire de vous mettre l'eau à la bouche pour les rencontres à venir: au plus proche, notre invitation à l'Agape qui vous ouvrira la porte de notre prochain thème de l'année, et la possibilité de nous joindre à la traditionnelle semaine mondiale de prière des Alliances YWCA et YMCA, du 10 au 16 novembre, par le biais du recueil de réflexion, que vous pouvez trouver et télécharger sur notre site internet. Sans parler des camps 2025 où il est déjà possible de s'inscrire.

A travers cet ancrage fort au cœur des valeurs chrétiennes de notre vaste mouvement mondial UCF, je me sens enracinée profondément dans une humanité commune, qui inclut chaque être dans le monde, et peut nourrir l'espoir, la force et la joie de continuer à vivre malgré les tourments de l'actualité présente. C'est ce que je nous souhaite à toutes pour cette fin d'année.

_ Catherine Jobin, Présidente

RETROUVAILLES 2024

Une journée pleine de belle énergie



Le 31 août 2024 au CPO d'Ouchy, une bonne quarantaine de femmes, autant de fidèles membres UCF, que, - très belle surprise -, de femmes issues des nouvelles activités UCF, se sont retrouvées pour la journée des retrouvailles de toutes les activités UCF. Elles arrivent en petits groupes ou seules, se connaissent déjà ou visiblement «débarquent» pour la première fois. Au bout de quelques minutes toutefois, les unes se mêlent aux autres, des échanges joyeux ici, des rires et des embrassades là, la «sauce» prend rapidement entre les participantes.

Catherine Jobin, présidente, ouvre les feux et se plaît à rappeler que nous sommes reliées par le cœur et l'esprit aux 25 millions de femmes de 120 pays que constitue le mouvement YWCA-UCF. Cela donne une force et une couleur particulières à nos activités de se savoir en lien avec tant de personnes de tant d'horizons et de culture différents.

Puis, la parole est donnée à Alexandra Gentile pour une animation pour le moins dynamique et inattendue. Cette jeune femme, autrice, actrice, metteuse en scène, pédagogue, se définit elle-même comme une «engragée» (comprenez engagée engragée, son meilleur défaut! dit-elle). Elle propose aux participantes d'explorer notre thème annuel «Là où est ton trésor», en travaillant d'abord en solo et en listant pour soi, trois grands trésors intérieurs, un grand trésor extérieur et un à venir... «car dès qu'il y a projet, il y a ressources». Suit une mise en commun en groupes, puis chaque groupe est invité à se mettre en scène, au sens propre du terme, pour affirmer: Les trésors en nous: nous aimons... / nous sommes ... (empathiques, spontanées, curieuses, généreuses, créatives, sensibles, en gratitude, etc.)

Les trésors en dehors de nous: nous avons... (ressources) (une famille, un réseau d'amies, la nature, la foi, un pays en paix, nous ne manquons de rien, etc.)



Catherine partage à l'assemblée les trésors récoltés dans son groupe: la gratitude, l'engagement, la volonté, la sensibilité, l'empathie, la raison pour surmonter les difficultés, la générosité...

une proximité de cœur entre femmes dans une vision plus horizontale que pyramidale, en étant conscientes que la diversité est notre richesse. Catarina et Helen présentent le matériel pédagogique mis à disposition pour mener à bien des projets. Elles rappellent qu'en 2023, l'Assemblée générale a eu lieu pour la première fois en visioconférence, grâce aux progrès techniques qui ont permis à un maximum de femmes de participer aux débats et de se sentir, à travers et grâce à cette présence virtuelle, très proches les unes des autres.

Place ensuite aux nouvelles activités en trois groupes: Les Natur'elles sont parties dans un parc voisin, ont observé la nature, échangé, ri, chanté, pleuré, créé des

cyanotypes. Emmanuelle Ryser a animé un café-récits sur le thème des... retrouvailles. Bulles Nature sont également allées dans un parc, dans le but de vivre des instants « ludiques, profonds et légers », elles ont créé un tissage avec une pelote, en faisant le lien avec les cinq sens, le tout dans l'échange et la douceur.

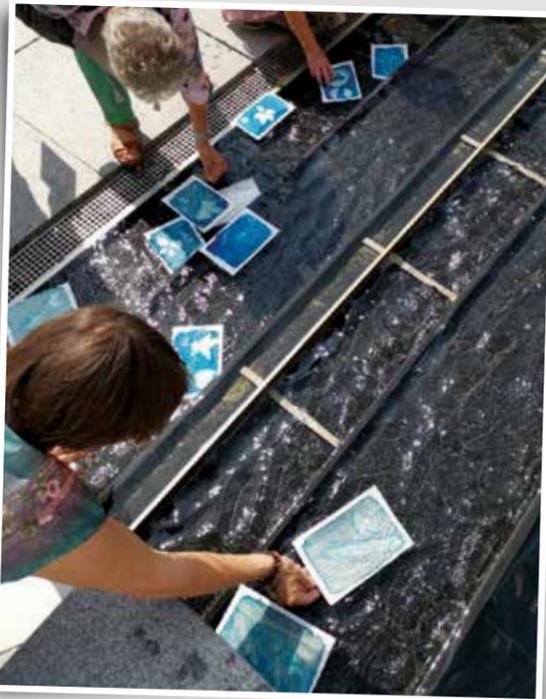
Enfin, après une dernière verrée et en guise de conclusion à cette dense journée, Catherine Jobin a remercié chacune de sa participation et souhaité que nous puissions toutes continuer à explorer nos trésors et les faire fructifier autour de nous. Que vivent les UCF et ces rencontres qui tissent des liens si précieux!

_Françoise Ruffieux



Les trésors qu'on cherche: nous cherchons... nous voulons... (la tolérance envers soi et les autres, oser, lâcher prise, de la détermination, plus de courage, etc.)

Musique, gestes, théâtralité, créativité sont au rendez-vous de ces instants mémorables, comme autant de remèdes à cette « petite voix qui sabote » et qui nous empêche souvent de prendre notre juste place dans la famille, la société, le monde. Merci à Alexandra pour son enthousiasme et sa capacité à nous faire changer de regard, « bouger » à tous points de vue, élargir notre vision de nous-mêmes.



Après le délicieux lunch organisé par Le Fraisier, et dégusté à l'extérieur grâce à une météo idéale, chaque responsable d'activités UCF a pris la parole pour présenter en quelques mots ce que sont les activités anciennes (camps, groupes de lecture) et nouvelles (cafés-récits, Bulles Nature, Les Natur'Elles).

Puis, nous avons eu la chance d'accueillir Caterina Lemp Bitsacopoulos et Helen Delarzes, toutes deux collaboratrices à la YWCA mondiale à Genève. Elles nous rappellent que le « mouvement UCF, c'est nous. Chacune est le mouvement ». Que ce soit au sein de l'Association vaudoise des UCF ou au niveau du Mondial, nous défendons les mêmes valeurs chrétiennes, nous poursuivons les mêmes buts, à savoir promouvoir l'autonomie des femmes, où qu'elles soient, quoi qu'elles fassent, de quelque âge ou culture qu'elles aient: ainsi beaucoup d'activités privilégient le travail intergénérationnel,



Pour retrouver Alexandra Gentile, venez...

... participer à un de ses stages de clown, pour explorer l'état d'idiotie et ses dénivelés émotionnels, ainsi que le rapport au public et au présent, avec pour moteurs la joie et la connerie!

Plus d'infos sur www.labeteheirsute.ch

... la voir dans un solo survolté et participatif: « Moi, Fleur des pois » de Tim Crouch. Une succession de rêves étrangement fous où Fleur des pois, une fée complètement anecdotique du « Songe d'une nuit d'été »* se réapproprie la célèbre comédie de Shakespeare dans laquelle elle n'avait pas son mot à dire, en orchestrant le tout avec beaucoup d'humour, désinvolture et avec l'aide du public. Cette fée un peu barjo questionne les sentiments d'amour, d'impuissance et de solitude qui nous traversent à tout âge.

*Aucune connaissance préalable de cette œuvre foisonnante et bordélique n'est requise. Cette fois, « Le Songe » n'est qu'un prétexte pour laisser la place à ce personnage oublié des projecteurs.

Tout public dès 8 ans. Durée: 75 min.

Maison de quartier de Chailly à Lausanne,

du 23 au 26 janvier 2025

www.m-q-c.ch

Théâtre Grand-Champ à Gland,

les 31 janvier et 1^{er} février 2025

www.grand-champ.ch/events/moi-fleur-des-pois

BULLES NATURE

Encore un beau week-end passé sur la colline !



« Bulles Nature, c'est un espace hors du temps pour reprendre souffle et déployer ses ailes. »

Danser comme on se sent, comme on ressent, sans chercher la performance, la chorégraphie, juste laisser aller le corps là où il a envie d'aller, le laisser bouger comme il a envie de s'exprimer, se laisser porter par la musique et par la présence des autres femmes en mouvement.

Nous étions 10 femmes au camp de Vaumarcus pour ce week-end du 21-22 septembre qui marquait le début de l'automne. Un voyage hors du temps, avec une météo favorable qui nous a permis de passer l'essentiel du week-end en plein air face au lac, pour notre plus grand plaisir.

Nous avons démarré le samedi matin avec une séance de yoga doux au creux des bois. Après un pique-nique autour du feu, certaines se sont installées aux environs pour une petite sieste, tandis que d'autres continuaient de partager tout en alimentant le feu. L'après-midi a permis à chacune un moment d'exploration individuelle. Plein d'émotions en écoutant les partages de chacune lors du moment commun qui a suivi.

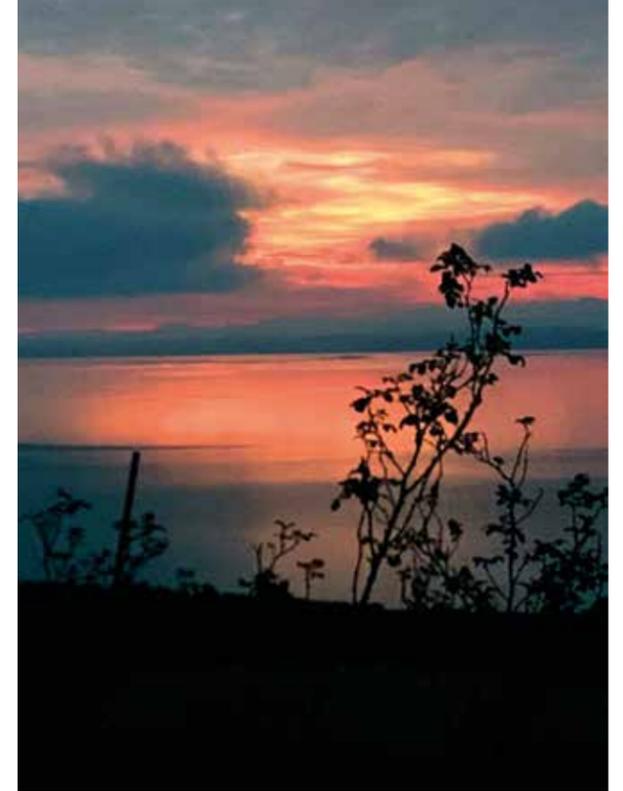
Nous avons quitté les bois et avons « quartier libre » jusqu'au souper. La plupart d'entre nous sont descendues au bord du lac, et les plus courageuses ont même fait trempette. La soirée a continué sous le signe du mouvement et de la musique, avec une

exploration dansée. Il était même permis de venir en pyjama, pour se glisser directement sous la couette et continuer de rêver, juste après avoir admiré la lune rousse qui avait pris ses quartiers au-dessus du lac. Moments magiques.

Au petit matin, ambiance tout aussi féérique, avec le lever du soleil, toujours au-dessus du lac, suivi d'une séance de yoga du son dans la si jolie salle boisée de la maison Zwingli. Après le petit-déjeuner, retour à notre « base en forêt » pour honorer et célébrer chaque femme du groupe. Un moment plein d'émotions et l'occasion de faire le plein de paroles précieuses. Voilà que le temps de prendre congé de la forêt était déjà venu... pour aller dîner sur la terrasse de Le Camp. Quelle chance !

Nous avons clôturé ce doux et puissant week-end en ancrant une intention pour notre retour à la maison, et en dansant joyeusement pour intégrer et prendre congé. Merci à ce lieu paisible et ressourçant. Et Merci à toutes les femmes présentes !

_ Anette Luder et Valérie Schmutz



Des intentions qui portent

Voici les intentions avec lesquelles les femmes sont rentrées chez elles. Si l'une ou l'autre vous inspire, prenez-la avec vous dans votre quotidien. Vous pouvez même l'écrire dans votre cœur !

- À partir d'aujourd'hui je choisis de vivre
- Reliée à ma base je rayonne
- Chaque jour je m'offre 20 minutes de repos (intention d'Andrea ci-contre)
- Je prends le temps de chanter et de partager mon amour
- Je suis un trésor, je m'aime et m'accepte telle que je suis et j'accepte d'être en chemin
- Je suis la flamme de ma vie
- J'avance avec courage, confiance et beaucoup de bienveillance
- Je prends une heure par jour pour prendre soin du « moi-sombre »
- Je suis légère et poétique
- Je suis l'oiseau dansant avec la vie

LES NATUR'ELLES

Pluie d'aiguilles, oreilles de biche et baignade en eau froide



Kanga nous initie à quelques mouvements doux inspirés de ses cours de flamenco

Vendredi 30 août dans le hall de la gare de Lausanne, 8h50. Qui sera là? 13 femmes se sont annoncées, mais les désistements de dernières minutes sont monnaie courante. Mais aujourd'hui, joie! Toutes ont répondu présentes, c'est parti en train, mode course d'école! Certaines ont leur café à la main, d'autres croquent dans leur croissant, l'ambiance est bon enfant.

Le groupe est hétérogène : la plus jeune a 28 ans, la plus âgée approche les 80 ans. Il y a le « noyau dur » des Natur'Elles, les fidèles qui ne manquent les sorties sous aucun prétexte : Myriam, MariCarmen, Laurence, Marilyn, Viviane... et puis il y a de nouveaux visages qui viennent parfois de loin : Nadine de Genève, Anne de La Chaux-de Fonds, Estelle de Grandson... Les premières font vite se sentir à l'aise les deuxièmes et un lien de confiance se crée dès les premiers échanges.

Il fait déjà chaud du côté de La Sarraz, on démarre la balade en espérant trouver un peu d'ombre. Va-t-on être capable de retenir tous les prénoms? Un petit jeu relève le défi, on dirait que oui! Après une montée un peu raide, on entre enfin dans la forêt. La température baisse, les sons de la ville se font plus diffus, on écoute la brise dans les feuilles, l'ambiance est douce. En binôme, Kanga nous invite à répondre à des questions : « Comment je me sens là tout de suite, dans mon corps? », au son de la cloche, les binômes se défont et se refont différemment « Un beau souvenir de cet été? »... un troisième tintement et la dernière question « Ce que je me souhaite pour aujourd'hui? »... Une manière de se rencontrer différemment aux Natur'Elles ! Les professions, origines, milieux culturels & sociaux, les âges et les croyances n'ont pas d'importance, nous nous retrouvons en tant que femmes, tout simplement.

Mais où est la Venoge ? Aurait-on manqué la bifurcation ? Nous pratiquons alors les oreilles de biches pour amplifier les sons et ça marche ! C'est à droite qu'il faut aller, on perçoit le chant de la rivière de loin !



Cheminer ensemble et en silence permet de percevoir des subtilités de la forêt et de toutes nos sensations.

Irène invite à nous relier à un arbre, à l'observer dans son ensemble, à s'en approcher un instant... en silence. Puis le début de la balade se passe sans un mot, en étant le plus présente à ce qui se présente, observer le jeu des ombres et des lumières, écouter les chants d'oiseaux, repérer des mouvements... On entend comme un son de gouttes de pluie sur les arbustes sur le bord du chemin... mais le ciel est bleu... quel est donc ce bruit? On s'approche, on cherche à comprendre, et puis l'une perce le mystère : on se trouve sous un vieil épicéa sec, qui perd ses aiguilles qui font, en tombant, le même bruit que des gouttes de pluie... magique!

Après une jolie balade le long de la Venoge, nous posons nos sacs sur une petite plage pour le pique-nique. Certaines grillent des saucisses sur le feu allumé sans allumettes ni papier, d'autres mangent leur salade les pieds dans la rivière... Puis nous descendons à La Tine de Conflens, ce bijou féérique où le Veyron et la Venoge se rejoignent dans une gorge où saute une cascade magnifique. La majorité des participantes s'encouragent pour se lancer dans l'eau froide. Valérie est la première immergée, c'est qu'elle pratique le bain froid toute l'année ! Elle nous explique comment respirer pour éviter les hurlements! D'autres n'y mettront que le bout de leurs orteils en rigolant. L'endroit est charmant, on pourrait se croire dans une crique perdue dans la jungle, tant le décor de cette nature luxuriante (fougères, mousse, lierre tombant, roches...) rend l'endroit dépaysant.

Mais il est déjà temps de repartir... La journée se termine avec un cercle de partage où chacune est invitée à partager une pépite de la journée... « Quel cadeau que cette journée que je me suis offerte, j'avais besoin d'un temps pour moi et j'ai été nourrie de nos échanges! » - « Que de bienveillance, de joie et de douceur dans ce groupe intergénérationnel » - « Je repars régénérée pour affronter les difficultés qui m'attendent chez moi, merci de tout votre soutien » - « C'était étonnant de marcher en silence, ça fait bizarre les premières minutes, mais ensuite je me suis habituée et j'ai trouvé ça beau, et ça m'a permis de voir et d'entendre des choses que je ne soupçonnais pas » - « Merci pour tous nos échanges, découvertes, partages, rires, je reviendrai! ».

Au moment de se dire au revoir, certaines s'échangent leurs numéros de téléphone, d'autres prolongent la journée en allant siroter un verre sur une terrasse de la Filature... C'est ainsi qu'on les aime, ces sorties, simples et joyeuses, légères et profondes, où il est possible de tisser des liens et de se rencontrer vraiment!

Irène Collaud et Kanga Zili



Pas facile de se jeter à l'eau mais en s'encourageant ensemble, on y arrive !

CAMP ADELBODEN

« Et dire qu'on aurait pu avoir un empêchement! »



La deuxième édition du camp d'Adelboden a réuni onze participantes, fraîchement retraitées ou proches de l'être. Cette petite semaine a été très appréciée, même si la météo était parfois maussade. Entre les gouttes, la beauté des montagnes a ravi nos randonneuses, fort motivées. Il a même fait meilleur que prévu ! D'où cette boutade reprise unanimement par toutes: « Et dire qu'on aurait pu avoir un empêchement! ».

Une semaine parsemée de pépites, à commencer par l'accueil reçu à l'hôtel Hari. Un cadre idyllique pour se reposer et se ressourcer, et qui a tenu ses promesses: terrasse attrayante, vue splendide sur la vallée et les montagnes, chambres agréables, repas délicieux, sans oublier l'ensemble du personnel, aux petits soins.

Au fil des jours ont émergé d'autres pépites : la bienveillance et le respect au sein de notre groupe a été le ferment d'une ambiance intime et chaleureuse, d'amitiés créées ou renforcées, d'une joie à vivre ce temps entre femmes du même âge et partageant une étape similaire. Les animations autour des questions d'identité et de valeurs a suscité la découverte intérieure de trésors encore inexplorés, en cette période de vie offrant enfin du temps et une énergie encore bien présente.

Avec l'espoir de repartir avec une pépite toute brillante à la fin du séjour, aux reflets de confiance en l'avenir, et avec cette conviction que la fin de la vie professionnelle n'est que le début d'une nouvelle étape riche de promesses: soit continuer à être pleinement femme au sein de la société, en cohérence avec ce qui fait sens pour chacune et non en réponse aux attentes d'autrui.

De grandes transformations sont prévues à l'Hôtel Hari ces prochains mois, mais nous avons plus d'un tour dans notre sac à pépites: à l'heure où vous lirez ces lignes, vous pourrez découvrir les dates de notre prochaine édition 2025, aux couleurs d'automne... A bientôt!

_ Adrienne Magnin et Catherine Jobin



WORLD YWCA

D'ingénieure à la NASA à trésorière de la YWCA mondiale



Tina lors d'une séance de Comité de l'Alliance Mondiale, réalisé à Athènes dans les locaux des YWCA-UCF de Grèce, en septembre dernier.

Tina Herrera, une ingénieure de la NASA devenue trésorière de la YWCA (UCF) Mondiale

Les femmes du mouvement YWCA-UCF sont toutes exceptionnelles, c'est bien connu ! Mais connaissiez-vous déjà une femme qui a travaillé comme ingénieure dans le monde très masculin de la NASA*, et qui plus tard aura un rôle important à la tête d'un mouvement mondial de femmes ?

Cette femme, c'est Tina Herrera ! Celle dont la vie d'adulte a été façonnée par le mouvement UCF. Elle y a commencé son parcours dès l'adolescence et a été présidente nationale des étudiantes des UCF des Etats-Unis pendant ses études universitaires. Plus tard, elle a présidé le Comité national des UCF des Etats-Unis et a joué un rôle déterminant dans le lancement d'un fonds d'investissement innovant négocié à la Bourse de New York, conçu pour mettre l'accent sur les entreprises ayant des politiques et des pratiques en faveur de l'autonomisation des femmes et de l'égalité entre les sexes. Éluée trésorière de la YWCA Mondiale** lors de la réunion du Conseil mondial en décembre 2023, ses valeurs guident son approche inclusive, qui se concentre sur la création d'un monde où le leadership des femmes promeut et soutient la justice, la paix, la santé et la dignité humaine. Son expertise en matière de collecte de fonds et de culture des donateurs, renforcent son dévouement à la croissance financière et à la pérennité du mouvement des YWCA-UCF.

_ Marie-Claude Julsaint

* Acronyme pour l'administration nationale de l'aéronautique et de l'espace, l'agence responsable de la majeure partie du programme spatial civil des États-Unis

** La YWCA Mondiale, avec son siège à Genève, chapeaute le mouvement des YWCA (UCF) à travers le monde.

MÉDITATION

Et si le trésor, c'était nous ?



Lors du camp d'Adelboden, comme dans les autres camps UCF cette année, le thème était «Là où est ton trésor...». Les questionnements autour du passage à la retraite ont posé le cadre pour la quête de nos trésors. Le titre «retraîtée» ne donne aucun indice quant aux trésors de cette phase de vie. Il se réfère à un statut économique, à une personne d'un certain âge qui n'est plus financièrement «rentable» pour la société. Mais le mot ne dit rien des femmes, de leurs intérêts, compétences, vécus, identités, valeurs, relations. Force est de constater que la société actuelle n'a que très peu de modèles mettant en valeur des femmes âgées. Mais nous, arrivées à cet âge, avec notre sagesse et nos expériences, nous savons, en toute modestie, à quel point nous sommes de véritables trésors !

Un livre sorti en anglais a récemment retenu mon attention. Dans «Hagitude», Sharon Blackie pose l'intention de positiver la femme ménopausée (bien plus jeune que retraitée) en examinant des archétypes dans les contes et fables de la Grande-Bretagne. A Adelboden, deux modèles ont été le sujet de

méditations lors du camp. Les résonances avec l'un ou l'autre modèle (ou les deux!) ont permis d'identifier les valeurs des participantes.

Le premier archétype, «la femme sage» est une femme qui a beaucoup de ressources, de compétences, d'expériences et de recul. Elle peut être une mentore, une coach, une personne ressource pour son entourage. Son recul fait qu'elle s'est probablement quelque peu retirée du monde, ce qui ne l'empêche pas d'être généreuse et prête à partager selon les besoins des un-e-s et des autres.

Longtemps rejeté, le deuxième modèle est «la sorcière». Elle fait son retour car elle représente la femme en lien avec la nature. Comme la nature qui n'a pas de raison ni de logique évidente, la sorcière utilise ses intuitions et ses instincts, sa créativité et sa spontanéité pour vivre pleinement dans ce monde. La sorcière ne fait pas peur parce qu'elle est méchante, mais parce qu'elle sait ce qu'elle veut. Elle ne veut pas ou plus s'adapter aux règles de beauté et de comportements attendus de la société. Elle ne craint pas de s'affirmer – et ça fait peur !

L'autrice remarque qu'il se peut que le modèle de la sorcière fasse résonner de vieilles peurs collectives liées aux chasses aux sorcières d'antan. C'est à cette période de l'histoire que les femmes ont appris à se conformer, à ne pas créer des jalousies, à ne pas être trop différentes, à ne pas attirer les regards... Mais ce temps est révolu ! Aujourd'hui, il est possible de s'identifier comme femme forte qui sait ce qu'elle veut, non seulement pour soi-même mais aussi pour la planète. Le modèle patriarcal, qui valorise la raison, le pouvoir, le succès, la force, n'est plus adéquat pour gérer les troubles de notre époque, où la paix entre les humains et la santé de la planète sont gravement menacés. Il se peut que le trésor, ici et maintenant, ce soit nous, les femmes !

_Adrienne Magnin

Trouver des trésors pour les temps difficiles

Femme sage ou sorcière, il arrive dans toutes vies de traverser des épreuves et nous savons comme il est parfois compliqué, dans ces moments, de se rappeler que nous avons des trésors en nous (et autour de nous) et d'y prendre soin. Diane Petrella, psychothérapeute holistique et autrice étasunienne, propose cet exercice, que j'apprécie beaucoup et qui m'aide à trouver des instants de bien-être lorsque j'ai l'impression que tout change.

Regardez chez vous et autour de vous, et trouvez quelque chose :

1. Qui sent bon : _____
2. Que vous aimez regarder : _____
3. Qui est plaisant à toucher : _____
4. Que vous aimez entendre et écouter : _____
5. Qui est savoureux et nourrissant : _____
6. Qui vous donne de l'espoir : _____
7. Qui met un sourire sur votre visage : _____
8. Qui détend votre corps : _____
9. Qui vous fait danser dans votre salon : _____
10. Qui vous rappelle quelqu'un que vous aimez : _____
11. Dont vous êtes fière : _____
12. Qui vous rappelle un bon souvenir : _____
13. Qui vous fait éclater de rire : _____
14. Qui vous aide à sentir votre spiritualité : _____
15. Que vous aimez lire et qui vous inspire : _____
16. Qui vous touche le cœur : _____
17. Qui capture votre attention et vous fait oublier le temps : _____
18. Que vous pouvez tenir dans votre main pour vous ancrer : _____
19. Qui inspire votre créativité : _____
20. Qui vous rappelle votre force intérieure : _____

Quand vous vous sentez anxieuse, passez votre liste en revue et utilisez les ressources pour vous centrer et vous rassurer.

Cette proposition est issue d'une formation en ligne que j'ai donnée. Diane Petrella est l'autrice du livre « Healing Emotional Eating for Trauma Survivors ». Pour en savoir plus, vous pouvez visiter son site internet (en anglais) : www.dianepetrela.com

GROUPE DE LECTURE

Soirée d'ouverture 2024



Une petite cinquantaine de personnes sont venues écouter la conférence en lien avec «Une vie de berger» de James Rebanks et ont profité de prendre les livres de la nouvelle saison.

Avec Mélanie Borgeaud et Nicolas Guex, nous avons débuté la soirée à l'alpage, d'abord dans la région du Col de la Croix et Taveyenne, puis au Val d'Iliez sous les Dents du Midi. Ce couple d'enseignants devenus bergers (Mélanie a pris une année sabbatique pour faire une formation de bergère et son mari l'a accompagnée durant l'été pour l'estive) ont partagé avec nous leur amour pour les moutons.

Leur premier stage sur l'alpage devait durer une semaine... et ils y sont restés tout l'été! Avec 600 moutons, des chiens de protection et des chiens de conduite chargés de rassembler ou de guider le troupeau. Chaque chien s'occupe d'un lot de brebis et chaque lot comporte une meneuse, ce qui facilite le comptage des bêtes chaque soir. Les moutons ne sont pas anonymes, on s'attache à certaines brebis et c'est même réciproque.

Une qualité importante du berger et de la bergère est le calme, beaucoup plus efficace que l'énerverment! Les conditions ne sont pas toujours idylliques, la pluie et le brouillard pouvant s'inviter plus ou moins souvent au gré des étés. Le loup est présent, mais tenu à l'écart par les chiens. Les randonneurs posent parfois problème, ainsi que les parapentes qui affolent les chiens et les détournent de leur tâche auprès des moutons.

De retour en plaine, Mélanie et Nicolas ont peu à peu constitué leur propre troupeau qui compte une quarantaine de brebis de plusieurs espèces à ce jour. Ils cherchent à valoriser la laine, ce qui n'est pas évident. Pour réguler le nombre de bêtes, ils produisent de la viande quand c'est nécessaire.

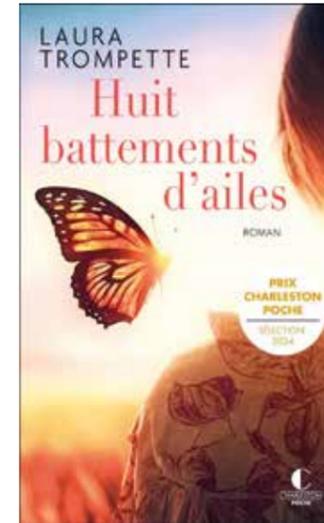
Ce récit a été largement illustré par de magnifiques photos des alpages et des moutons. Un bien joli moment de dépaysement partagé, et apprécié par toutes!

Georgette Rochat, membre de l'équipe des responsables des Groupes de lecture



COUPS DE COEUR

3 coups de coeur pour cette fin d'année



Coup de coeur de Catherine Jobin

Huit battements d'ailes, Laura Trompette

Plongée dans le quotidien de huit femmes, de tous âges et origines, dont l'histoire les amène à se retrouver pour certaines reliées les unes aux autres, et ceci à une période toute particulière. J'ai aimé ce concentré de force vitale et de solidarité créative, au gré des circonstances vécues par chacune; des pages qui donnent de l'espoir, tout en rendant compte de l'inhumanité dont l'être humain peut être capable, et ce particulièrement dans le domaine des violences faites aux femmes. Des pages qui témoignent avant tout de forces vives et de résilience, et un encouragement à s'engager et agir avant qu'il ne soit trop tard. Un petit livre palpitant, dans un style narratif fin et très féminin, qui plonge la lectrice au coeur de la vie de chacune de ces femmes, vie dont la rudesse peut faire parfois froid dans le dos; en fin de compte, un ouvrage qui donne le sentiment d'avoir fait de belles rencontres.

Coup de coeur de Françoise Ruffieux

Mille petits riens, Jodi Picoult

Plus de 600 pages! Mais que voilà un livre passionnant dans lequel on se plonge sans pouvoir en interrompre la lecture, jusqu'à la dernière ligne. Chaque chapitre donne en alternance la parole aux trois protagonistes de cette histoire qui aborde de front les questions du racisme et du vivre-ensemble. Ruth, infirmière et sage-femme noire, reconnue, compétente, veuve avec un fils adolescent, vit aux USA et voit sa vie va basculer dans l'horreur d'une minute à l'autre. Elle est en effet, accusée d'avoir tué le bébé nouveau-né d'un couple de suprémacistes blancs. Ruth va affronter cette terrible épreuve et ses déroulements judiciaires avec une dignité exemplaire, avec l'aide de son avocate. Ces «mille petits riens», ce sont tous les préjugés, les jugements, les comportements, les paroles blessantes qui peuvent stigmatiser une personne parce que «différente», mais aussi les mains tendues et le courage qui apportent un plus d'humanité. A recommander!



Coup de coeur de Georgette Rochat



L'autre nom du bonheur était français, Shumona Sinha

Shumona Sinha, née à Calcutta, a appris le français à l'âge de vingt-deux ans.

Depuis, elle considère cette langue comme sa «langue vitale», celle qui l'a libérée, sau-

vée, fait naître. Venue vivre en France à vingt-huit ans, autrice de cinq romans tous écrits en français, elle raconte son itinéraire, semé de déceptions: les années passant, elle conserve l'image d'une femme exilée, étrangère dans un pays qu'elle avait cru celui de son émancipation. Ce livre puissant, d'une grande sincérité, apporte un éclairage sur l'oeuvre et la vie d'une Indienne qui a choisi de vivre en France, d'habiter notre langue, et qui confie: «Pour chaque mot j'ai fait un long voyage.»

EN BREF

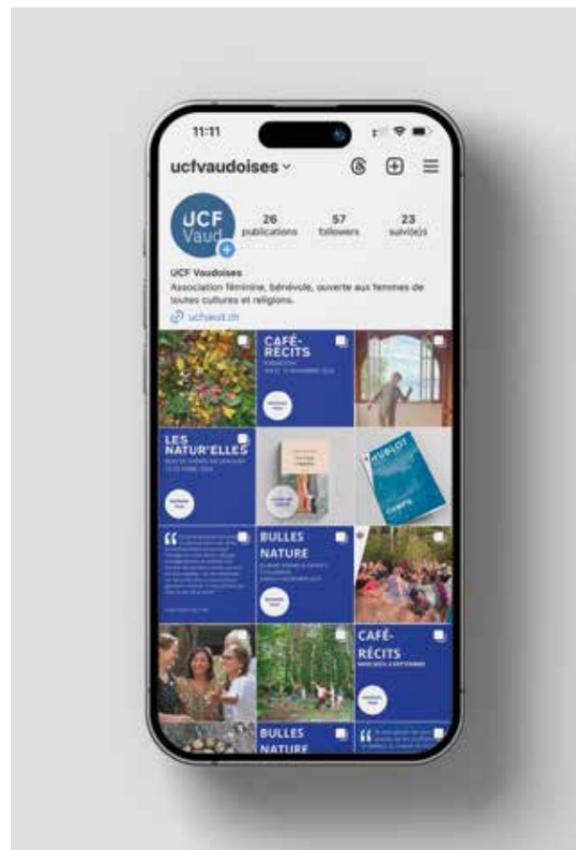


AGAPE

Ouverte aux membres, participantes et amies UCF, notre traditionnelle AGAPE aura lieu le mercredi 11 décembre prochain dès 12h dans la Grande salle du Cazard. L'occasion d'un moment d'échange convivial autour d'un apéro dînatoire, comme ça l'est de coutume en fin d'année. Merci de vous inscrire à cette occasion en envoyant un courriel à notre secrétariat (contact@ucfvaud.ch), en laissant un message sur notre répondeur (021 312 78 72) ou en renvoyant le coupon réponse à la lettre jointe à ce Hublot. Nous nous réjouissons de vous revoir à cette occasion!

Semaine mondiale de prière

Cette année marque la 120^e année de cette semaine conjointe aux YWCA et YMCA mondiales. Cette année, elle a eu lieu du 10 au 16 novembre sous le thème: «Aller de l'avant dans la foi au travers des éléments: eau, terre, feu, vent». Sur le fil d'actualité de notre site internet, vous pouvez télécharger la brochure dédiée à cette semaine. Elle contient des questions pour réfléchir, des inspirations et des bénédictions qui peuvent être utilisées tout le long de l'année...



Nouvelle identité numérique des UCF

Avez-vous visité notre nouveau site internet: www.ucfvaud.ch? Y avez-vous trouvé les informations que vous cherchiez? Dites-nous ce que vous en pensez, donnez-nous des idées comment l'améliorer! Et qu'en est-il des réseaux sociaux, n'attendez plus pour vous abonner à nos profils sur Facebook et Instagram pour être tenues au courant de nos activités et participer à les diffuser pour faire connaître notre mouvement!



Des temps pour soi en 2025

Comme chaque année, est joint au dernier Hublot de l'année le flyer des camps UCF pour l'année prochaine. Sur le thème «... même pas peur!», les semaines de « temps pour soi » vont ponctuer l'année à venir de leurs échanges dans l'amitié, la réflexion, la simplicité et la détente. Les places étant limitées, inscrivez-vous rapidement et si vous avez des questions, les responsables des camps se réjouissent d'y répondre! Merci aussi d'en parler aux femmes de votre entourage, des flyers supplémentaires peuvent vous être envoyés sur simple demande.

NOUVELLES DATES

Formation à l'animation de Cafés-récits

Le nombre minimum d'inscriptions pour notre formation des 1^{er} et 15 novembre n'ayant pas été atteint, nous espérons que les nouvelles dates seront plus propices aux inscriptions. Parlez-en autour de vous!

- **Pour qui ?** Pour les femmes de tous âges et de tous horizons
- **Par qui ?** Emmanuelle Ryser, indépendante de l'écriture
- **Quand ?** Les jeudi 30 janvier et 13 février 2025, de 9h-13h
- **Où ?** Au Cazard, Pré-du-Marché 15 à Lausanne
- **Combien ?** CHF 200.- (membre UCF: CHF 180.-) pour les deux matinées. Si le prix est un obstacle, vous avez la possibilité de vous faire rembourser CHF 50.- par Café-récits que vous organisez, sous l'égide des UCF.
- **Comment s'inscrire ?** contact@ucfvaud.ch



AGENDA

- mercredi 6 novembre** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- jeudi 7 novembre** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- samedi 9 novembre** | Journée Bulles Nature pour femmes et enfants, Villarepos
- du 10 au 16 novembre** | Semaine mondiale de prière des YWCA et YMCA (voir programme en ligne)
- du 15 au 17 novembre** | Prix Farel - Festival international de film étiq, religion, spiritualité | Neuchâtel
- vendredi 22 novembre** | Cercles de femmes avec Bulles Nature | Région Morat, 19h-21h30
- mercredi 4 décembre** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- vendredi 6 décembre** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- mercredi 11 décembre** | Agape des UCF | Cazard à Lausanne, 12h-15h
- jeudi 30 janvier** | Formation à l'animation des Cafés-récits (1/2) | Cazard à Lausanne, 9h-13h
- jeudi 13 février** | Formation à l'animation des Cafés-récits (2/2) | Cazard à Lausanne, 9h-13h



«L'important n'est pas la couleur de peau, la langue parlée, la religion pratiquée; l'important est de se respecter mutuellement et de se considérer comme des êtres humains.»

_ Malala Yousafzai

Il y a 10 ans, elle recevait le Prix Nobel de la paix alors qu'elle n'était pas encore majeure. Malala Yousafzai, militante des droits des femmes, a été victime à l'âge de 15 ans d'une tentative d'assassinat, menée par les Talibans. Jeune femme brillante et battante, l'activiste pakistanaise défend notamment le droit à l'éducation pour les filles.



- Je désire devenir membre des UCF et je paie ma cotisation de CHF 60.– (inclus Hublot)
- Je désire uniquement recevoir Hublot CHF 30.–

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

NPA: _____ Localité: _____

E-mail: _____

Date: _____ Signature: _____

Parution: 5 fois/année

Délai rédactionnel:

12 janvier 2025

Envoi des textes:

hublot@ucfvaud.ch

Formulaire à renvoyer au secrétariat:

Unions Chrétiennes
Féminines Vaudoises,
Rue Pré-du-Marché 15,
1004 Lausanne

ou par e-mail à:

hublot@ucfvaud.ch

Coordonnées bancaires:

IBAN CH90 0900 0000
1000 3831 2