



HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UCF

FÉVRIER 2025
NUMÉRO 627

RETOUR ² SUR 2024

UNE ANNÉE PLEINE DE TRÉSORS

6

Un temps
pour soi

14

Nouveau : Les
Rayonnantes

RETOUR SUR 2024

Edito et rapport d'activités du Comité cantonal



Le Comité cantonal au complet : Françoise Ruffieux, Adrienne Magnin, Catherine Jobin (Présidente) et Evelyne Lopériol (Trésorière)

Chères membres et amies UCF, au moment de rédiger ces lignes et de prendre le temps d'égrener les pépites récoltées aux UCF en 2024, ces mots de l'écrivaine Claire Messud me paraissent bien refléter l'atmosphère de nos rencontres qui ont eu lieu tout au long de l'année écoulée, sous le thème «là où est ton trésor» : «Et puis soudain il y a autre chose. Au moment où vous vous y attendiez le moins. Soudain une occasion se présente, une porte s'ouvre, une personne ou plusieurs dont vous n'auriez jamais soupçonné l'existence surgit, et -ô joie!- vous avez l'impression de découvrir un trésor, alors même que le monde paraissait avoir définitivement perdu son éclat!.»

Moment fort de l'année 2024 lors des Retrouvailles au CPO d'Ouchy, bonne humeur au rendez-vous!

Ce numéro d'Hublot vous offre un large écho de toutes ces rencontres qui se sont réalisées dans le cadre de toutes nos activités, comme autant de souvenirs précieux, tels ces reflets étincelants sur l'eau, à la lumière puissante des rayons du soleil. Des moments qui témoignent de ces liens qui font du bien. Tout naturellement, j'ai envie d'exprimer ma plus vive reconnaissance à vous toutes qui avez contribué à constituer ce trésor partagé, en participant à l'une de nos activités, un camp, un groupe de

1 Claire Messud, La Femme d'En Haut (2013)



Irène Collaud (gauche) est non seulement la coordinatrice des UCF vaudoises (à 40%), mais également animatrice aux Natur'Elles (en binôme avec Kanga Zili). Ici lors des Retrouvailles, activité cyanotype au Parc de l'Elysée.



lecture, une journée des Natur'Elles, un Café-récit, un week-end ou une journée de Bulles Nature, à Escale, les Retrouvailles ou l'Agape.

Autant de temps variés qui n'auraient pu se réaliser sans vous toutes nos responsables, pour les organiser: toute ma profonde reconnaissance à vous qui avez porté l'animation de ces divers espaces et projets avec un engagement remarquable et une créativité renouvelée, autant de conditions favorables à ce que des liens se tissent entre toutes. Sans vous oublier vous, membres du Comité cantonal, ni notre précieuse coordinatrice, clé de voûte de l'ensemble. Par ces lignes, je vous adresse à chacune personnellement, ma reconnaissance pour votre apport inestimable aux UCF durant cette année écoulée.

Dans ce premier journal de l'année, vous trouverez le résumé de toutes nos activités mentionnées précédemment, cet édito vous retrace plus particulièrement celles du Comité cantonal, dont le nombre s'est réduit significativement en 2024, avec le départ de Roseline Avigdor et de Marie-Claude Julsaint, que nous profitons ici de remercier chaleureusement de leurs contributions enrichissantes. Mes remerciements vont également à Adrienne Magnin, jamais à court d'idées, Evelyne Lopériol, qui assure une trésorerie de toute confiance, et Françoise Ruffieux, responsable des camps, qui n'ont «même pas peur»² de poursuivre leur engagement en 2025. Lors de notre assemblée générale Escale, nos statuts ont été revisités et adaptés à la situation actuelle de notre association. Merci du fond du cœur pour votre amitié et votre travail remarquable pour assurer le quotidien des UCF. Un merci également tout spécial à Irène Collaud, attentive à tout pour en assurer la fluidité et l'efficacité. Elle assure également la mise à jour de la liste de nos membres: nous voulons rendre également hommage à quatre de nos fidèles membres qui nous ont quittées

2 En clin d'œil à notre thème annuel 2025



en 2024, et souhaiter une chaleureuse bienvenue aux quatorze nouvelles qui se sont engagées.

Cinq numéros d'Hublot ont paru en 2024, grâce à la collaboration fructueuse d'Irène et de Sébastien Gonin, graphiste, qui n'ont pas de secret pour donner envie de le lire et de le parcourir. Merci à toutes les nombreuses personnes qui ont contribué à son intérêt par leurs textes, photos, comptes-rendus ou informations partagées, notamment leurs « coups de cœur » en matière de lecture. Ces pages sont aussi l'occasion de rendre compte de nos liens avec l'Alliance mondiale UCF (World YWCA), ou d'autres associations amies (Horyzon, EPER, CSP) ou partenaires. Toute notre reconnaissance également au Cazard et à la Fondation DSR pour leur précieux et fidèle soutien, en offrant des conditions exceptionnelles à notre association.

La journée Retrouvailles en août dernier s'est organisée avec la collaboration d'Alexandra Gentile, comédienne, qui en a animé la matinée en créant un mouvement favorable aux échanges et à faire connaissance de manière très vivante et originale. Nous nous réjouissons qu'elle propose également des journées d'expression créative en 2025. Nous avons également apprécié l'apport et l'engagement de deux représentantes de l'équipe des YWCA mondiales, venues présenter quelques projets UCF dans d'autres parties du monde, encore une manière de nous sentir reliées les uns aux autres.

Le Comité cantonal s'est réuni à sept reprises en 2024, avec notamment le projet de rendre les UCF présentes sur les réseaux sociaux Facebook et Instagram, en quelque sorte « incontournables » pour nous faire connaître. Un merci tout particulier à Irène Collaud pour ses efforts importants à se familiariser avec ces espaces virtuels tout sauf « natur'elles » ! Notre site internet a également été réactualisé, pour plus de visibilité. Après Escale et les Retrouvailles, l'année s'est terminée lors de l'Agape en décembre, pour partager un temps convivial et découvrir le nouveau thème de cette année : « ... même pas peur ! ». A voir ce qu'il va nous permettre de vivre en termes de temps forts et surprenants ces prochains mois.

C'est le moment de vous laisser parcourir les pages qui suivent et vous remémorer les souvenirs qui restent pour vous les plus marquants de cette année 2024. Et pour vous réitérer au mieux ma reconnaissance à chacune personnellement, j'aimerais vous adresser, en quelque sorte « les yeux dans les yeux », cette citation du philosophe François Cheng qui m'a particulièrement touchée en pensant à vous, en espérant qu'elle puisse vous parler également : « Le visage est ce trésor unique que chacune offre au monde. C'est bien en termes d'offrande, ou d'ouverture, qu'il convient de parler du visage. Car le mystère et la beauté d'un visage, en fin de compte, ne peuvent être appréhendés et révélés que par d'autres regards, ou par une lumière autre. À ce propos, admirons ce beau mot de visage en français. Il suggère un paysage qui se livre et se déploie, et, en lien avec ce déploiement, l'idée d'une vis-à-vis³ ».

C'est chacun de vos visages et de vos regards que je me réjouis de croiser aux UCF en 2025. A bientôt et... « même pas peur ! »

_Catherine Jobin, Présidente des UCF vaudoises

³ François Cheng, Cinq méditations sur la beauté (2006) – citation que je me suis autorisée à écrire au féminin

« Oh, tu te souviens ?
Regarde, c'est nous ! »...
a-t-on pu entendre lors
de l'Escale au printemps
2024, alors que de vieux
albums photos et autres
clichés d'époques étaient
mis à disposition des
membres présentes !

GROUPE DE LECTURE

Retour sur la saison d'hiver 2023-2024

L'hiver 2023-2024 a été marqué par des moments riches en découvertes littéraires et en partages entre femmes. Deux ouvrages ont été sélectionnés pour animer les discussions dans les groupes de lecture : Là où chantent les écrevisses de Delia Owens et L'île aux arbres disparus de Elif Shafak.

L'Ouverture de la saison a eu lieu au Cazard avec une intervention de Madame Gisèle Rime qui a enchanté les participantes avec sa conférence vivante et empreinte de douceur autour du livre « Là où chantent les écrevisses ». La clôture s'est déroulée à la salle paroissiale de Chavannes-près-Renens. Monsieur Nahum Frenck a partagé avec les personnes présentes son plaisir à découvrir le livre « L'île aux arbres disparus », en relevant la pertinence des personnages créant l'histoire.

Cette saison a rassemblé 28 groupes de lecture, soit environ 186 lectrices, ainsi que 9 lectrices individuelles.

L'enthousiasme des participantes pour les guides de lecture et les synthèses, soigneusement préparés par les responsables, reste constant. Les retours positifs des participantes renforcent notre conviction dans la valeur de ces groupes de lecture. Ces moments de partage favorisent non seulement la réflexion individuelle, mais aussi le tissage de liens précieux entre femmes. Nous remercions chaleureusement toutes celles qui ont contribué à la réussite de cette saison !

_Georgette Rochat et Paulette Schulé

Prochain rendez-vous des Groupes de lecture :
Clôture de la saison d'hiver 2024-2025
jeudi 10 avril, accueil 16h30, conférence 17h00
Le Cazard, Pré-du-Marché 15, Lausanne
Conférence avec Serge Molla
« Le coût humain de la vanille »

VENT DE RENOUVEAU

Pour le Foyer Unioniste de Lausanne (FUL)

L'année écoulée a marqué un tournant pour le Cazard, avec un vent de renouveau qui a soufflé sur son fonctionnement. Engagé comme directeur par intérim en 2023 pour pallier le départ du directeur précédent, Charles Usciati a joué un rôle clé en dressant un état des lieux approfondi. Ce travail d'analyse a permis de repenser les pratiques et d'amorcer des ajustements importants. Le rapport 2023 de la Commission de gestion et de contrôle, qui soulignait la nécessité d'améliorer la gestion, a servi de base pour poursuivre les réformes tout au long de 2024.

Sur le plan administratif et des ressources humaines, plusieurs changements ont été introduits. Le 1er juillet 2024, Sevdije Avdilie a pris ses fonctions en tant que directrice, apportant assurance et expertise à la gestion du foyer. Elle est épaulée par Liana Petullo, nouvelle responsable administrative et financière, qui a également contribué à consolider les bases

organisationnelles. Parallèlement, le Comité a procédé à une restructuration en profondeur, permettant une meilleure clarté dans son fonctionnement et ses rôles.

Malgré ces avancées notables, le Cazard reste confronté à des défis financiers importants. La réfection du bâtiment, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur, est devenue inéluctable. Le projet « Cazard 2020 », qui vise à assurer l'avenir du foyer, peine cependant à avancer faute de moyens financiers suffisants.

Néanmoins, l'optimisme demeure. Les efforts conjugués du personnel et du Comité témoignent d'un engagement fort pour surmonter ces obstacles. Un remerciement particulier est adressé aux employées de maison, dont l'efficacité et la constance permettent de faire du Cazard un lieu chaleureux et accueillant pour toutes et tous.

_Evelyne Lopériol

UN TEMPS POUR SOI

« Là où est ton trésor... »

En 2024, 4 camps UCF ont eu lieu. Au total, ce sont 64 participantes – dont 11 nouvelles – qui ont bénéficié de cette activité, sur le thème riche et apprécié « Là où est ton trésor... ».

Camp d'Evolène

Liliane Blanchard écrit dans Hublot: «[...] Cette interrogation sur le lieu où se cache notre trésor nous a interpellées à juste titre. Encore faut-il savoir de quel trésor il s'agit! [...] Cadeau comme toujours : le camp à Evolène a été à l'image des précédents, fait du bonheur de se retrouver toutes, de profiter des lieux et de vivre pour soi chaque heure de la journée. Un trésor que ce camp assurément!» Animé spirituellement par Christine Nicolet et porté par trois autres responsables engagées, qui se partagent le travail, le camp d'Evolène a eu lieu – comme d'habitude – en mars, à l'Hôtel Hermitage. 22 dames dont 1 nouvelle, ont pu profiter de la neige, de la soirée récréative du vendredi et des moments de recueillement quotidiens: autant de cadeaux qui ont fait des campeuses heureuses et prêtes à revenir!



Camp de Leysin

En juin, 17 campeuses et Serge ont pris leurs quartiers à l'Hôtel Central Résidence, pour la 15^e fois déjà! Relevons la délicatesse de nos hôtes toujours prêts à nous rendre service. 2 campeuses sont venues pour la première fois, dont Marie-José Roeske qui écrit dans Hublot: «Tous les ingrédients sont réunis pour se sentir accueillie et vivre le camp dans des conditions idéales. Une chasse «au trésor» en quelque sorte, trésor caché en chacune de nous.» Une météo de plus en plus clémente au fil des jours a permis de belles balades dans une nature merveilleuse et printanière. Plusieurs «visiteuses» se sont jointes au groupe lors du déplacement traditionnel à Prafandaz. Les campeuses se sont investies dans l'activité créatrice proposée, les soirées où sont mobilisées l'imagination, l'écoute. Bien sûr, les matinées ont été animées spirituellement par notre pasteur Serge. L'intervention du diacre Pierre-Alain Mischler, a été également fort appréciée. Jeux, chants accompagnés par nos deux musiciennes, film, match aux cartes, soirée festive, rien n'a manqué pour faire de cette semaine «un pur bonheur, ressourçant».



Camp de Crêt-Bérard

5 jours, 10 participantes – dont 2 nouvelles – et un mari et des visiteuses pour 1 à 2 jours, avec accompagnantes. Le camp de nos aînées est – à lire Lise-Laure Wolff dans son compte rendu – une cure de jouvence: «toutes ces dames rajeunissent de quelques années pendant leur séjour » et ce camp est à coup sûr, un moyen de sortir de la solitude pour ces personnes très âgées et souvent fragilisées dans leur santé: «un camp plein de tendresse et de joie». Les participantes se rendent aux offices de Crêt-Bérard et ont réfléchi sur le thème. Voici leur découverte: «c'est l'Amour qui tient la clé de notre trésor. Sans l'Amour, pas de trésor, pas de valeur à tout ce que nous disons, pensons et faisons. Alors est venue la question: Qu'est qui fait la différence entre une personne qui vit et aime dans la foi et une autre qui vit et aime sans la foi? A vous de trouver. » Les activités se font au rythme et en fonction des ressources des participantes, ce qui ne les empêche pas de chanter, de faire de la gym – douce –, de faire une course à l'extérieur ... et de danser. «Dieu voulant, on remet ça, c'est trop chouette!»



Camp d'Adelboden

Pour la deuxième fois, le camp pour «jeunes ou futures retraitées» a eu lieu à Adelboden, début septembre avec 13 personnes dont 7 nouvelles. Succès total avec une météo meilleure que prévue, un accueil et une qualité des prestations hôtelières de haut niveau, faisant de l'Hôtel Hari un cadre idyllique, confortable et amenant à la transcendance, sans parler de la nature splendide dans son environnement montagneux. Tout cela a ravi les campeuses qui ont repris le slogan cher à celles de Leysin: «Et dire qu'on aurait pu avoir un empêchement!» Adrienne Magnin et Catherine Jobin écrivent dans Hublot: «Au fil des jours, ont émergé d'autres pépites: la bienveillance et le respect au sein du groupe ont été le ferment d'une ambiance intime et chaleureuse, d'amitiés créées et renforcées, d'une joie à vivre ce temps entre femmes du même âge et partageant une étape similaire». Randonnées, chants, café-récits, activités créatrices, réflexions, tous les ingrédients sont réunis pour faire de ce camp un moment très apprécié.

Et pour conclure:

1 thème, mais 4 lieux et 4 dynamiques différentes: chaque camp cherche et trouve, grâce à ses responsables, comment décliner, enrichir, faire vivre la réflexion ... et faire de ces quelques jours, une parenthèse joyeuse, bienfaitrice pour toutes. Les camps UCF restent ces «temps hors du temps» qui ressourcent sur le long terme grâce aux valeurs de notre association mises en pratique. Immense merci à nos responsables qui s'engagent sans compter pour réaliser ce tour de force année après année. Sans cet engagement, rien ne serait. Que cela puisse durer!



_Françoise Ruffieux

CAFÉS-RÉCITS

Quoi de neuf aux cafés-récits? Plus besoin de s'inscrire!



En quatre ans de cafés-récits, les participantes ont créé des liens d'amitié et de solidarité. C'est très touchant. Et réussi. «Ça roule», donc, et l'on pourrait ne rien y changer. Mais pour 2025, c'est nouveau, vous pouvez arriver sans vous inscrire. Car finalement, nous nous retrouvons toujours entre 6 et 10. Certaines sont des fidèles, d'autres plus épisodiques et, presque à chaque fois, une nouvelle personne nous fait le plaisir de se joindre au groupe.

En 2024, ce sont 22 femmes (plus de 90 inscriptions) dont 11 nouvelles qui sont venues écouter et se raconter.

Les thèmes ont varié de l'agenda aux chaussures, en passant par les bonbons, la lune ou les compliments. Tout peut devenir thème d'un café-récits. Certaines l'ont testé lors de notre journée «Retrouvailles»: oui, oui, les retrouvailles étaient le thème aussi motivant qu'émouvant du café-récit animé au CPO le 31 août.

Nous avons débuté l'année 2025 avec une question: «Quoi de neuf?» et une discussion sur la/les nouveauté/s. En voici le résumé, écrit en partageant une galette des rois:

La mode, c'est ce qui se démode, disait Jean Cocteau. Cette manière de démoder pour vendre du neuf m'agace, mais chacune a sa nouveauté et, pour 2025, les nouveautés, je vais me les fabriquer: participer à un atelier d'écriture, partir en voyage avec mon chéri, prendre l'avion pour Berlin, sortir des routines, enclencher d'autres stratégies au niveau du cerveau... tout ça pour avoir du plaisir! Mettre une annonce, jouer du piano, acheter des pneus Michelin X, porter des pantalons libérateurs. Participer à des soirées dansantes pour les vieux au MAD, faire du bénévolat, débarrasser des choses, faire de l'ordre, mettre mes écritures à jour, tomber amoureuse... Pour 2025, je me dis va! Va toute seule vers des gens que tu ne connais pas, surmonte tes peurs et découvre des nouveautés!

Et si votre nouveauté à vous, c'était de participer? Bienvenue!

_ Emmanuelle Ryser

Les Cafés-récits ont lieu à la salle Rambert du Cazard chaque premier mercredi du mois, de 15h à 17h.
Comme tous les Cafés-récits de Suisse, ils sont répertoriés sur www.cafe-recits.ch/agenda

LES NATUR'ELLES

Sororité et Nature

En 2024, Les Natur'Elles ont continué à offrir un espace précieux de ressourcement et de partage. Lors de nos 11 sorties, chacune dans un coin de nature différent, nous avons invité des femmes de tous horizons à se reconnecter à la nature, à tisser des liens sincères et à cultiver le bien-être intérieur.

Durant nos journées mensuelles (de février à décembre), nous sommes allées au Mont-Pèlerin, aux grottes de Vallorbe, en passant par le Bois de Chênes ou la Grande Cariçaie. Marcher ensemble, c'était aussi s'arrêter pour observer la magie des bourgeons, s'immerger dans un silence méditatif, ou encore exprimer sa créativité au gré des saisons. En août, lors des Retrouvailles UCF à Lausanne, nous avons exploré la nature à travers des jeux de cyanotype, capturant l'empreinte de nos pas et de nos moments partagés.

La diversité des 38 participantes (dont 20 nouvelles) – de 25 à 80 ans – est une richesse qui fait la force du groupe. Les échanges entre générations, les rires et les silences partagés, créent des liens profonds, tissés au fil des balades. Lors des cercles de fin de journée, les témoignages sont simples, mais puissants: «Je me sens vivante», «Merci pour cette parenthèse», «C'était comme un souffle». Ces mots résonnent en nous bien après la fin de chaque sortie.

Si quelques défis, comme les désistements de dernière minute ou la diversité des niveaux d'endurance, ont ponctué l'année, chaque sortie a été l'occasion de s'adapter avec bienveillance, et de renforcer ce sentiment de sororité.

En 2025, nous poursuivrons notre aventure en nature, avec des moments créatifs et méditatifs. Les Natur'Elles continueront de cultiver un espace d'écoute, de liberté et de respect, où chaque femme peut se sentir connectée à la nature, à elle-même et au groupe.

_ Kanga Zili et Irène Collaud

Sortir du brouillard de novembre en montant aux Pléiades: un vrai régal que cette journée partagée sous le soleil d'automne!

Réservez les prochaines sorties

Ve 7 mars, je 3 avril, ve 2 mai, ve 6 juin, je 10 juillet, jeudi 7 août, ve 29 août, je 25 septembre, ve 17 octobre, je 13 novembre, ve 12 décembre
et annoncez-vous via l'e-mail: lesnaturelles@protonmail.com ou auprès d'Irène (078 793 87 85).



BULLES NATURE

Juste être dehors, un peu comme des enfants qui s'amuse!



Quelle chance de pouvoir vivre ces temps précieux dans la nature. Oublier les listes du quotidien, se laisser porter par les propositions simples et ludiques. Se reposer, faire des rencontres et s'inspirer entre nous pour rentrer à la maison avec un nouvel élan. Des retours comme celui de Veronica nous réjouissent particulièrement: «Une participante m'a envoyé un message WhatsApp pour m'inviter à Lausanne! On va écouter un concert ensemble, je suis tellement contente de faire partie de ce groupe!»

Cette année encore, deux week-ends de ressourcement ont eu lieu à Vaumarcus. Lors de cette troisième édition à la fondation «Le Camp», nous avons ressenti cette joyeuse impression de «rentrer un peu à la maison». Les participantes ont apprécié l'intimité du petit groupe au mois de mars permettant un sentiment de sécurité et de partage authentique. Le week-end d'automne s'est également très bien déroulé. La météo était clémente et nous avons même pu profiter d'un bain au lac après une journée dans les bois. Quel bonheur! Les activités variées, allant du yoga et du chant à des cercles de partage en passant par toutes sortes d'expérimentations créatives et ludiques ont permis aux participantes de se rencontrer et de se retrouver dans un cadre bienveillant. Une nouveauté cette année, la méditation guidée en forêt, a également été très appréciée, tout comme le yoga en plein air.

Les sept cercles de femmes, organisés dans la région de Morat, ont permis des partages riches et profonds autour de thèmes qui nous concernent toutes. Ces soirées particulières se terminent par un moment festif et créatif, avant de savourer un thé autour de la bougie. C'est simple, porteur et tellement précieux!

«Sur la colline de Vaumarcus, l'ouverture sur le lac a certainement contribué à l'ouverture des cœurs!»

La journée «Femmes et enfants» a été un moment très fort des Bulles Nature, réunissant quatre générations autour du thème «Tisser les toiles de l'automne». Oh surprise! Nous étions 27, âgées de 4 mois à 79 ans... même pas peur! Tout s'est bien passé! Les activités variées ont permis de belles interactions entre les femmes et les enfants, créant des souvenirs riches en émotions.

Dans notre monde souvent vécu comme compétitif, il nous paraît précieux d'encourager des comportements ouverts, soutenant et authentiques entre femmes. Aussi, il nous tient à cœur d'amener les femmes et les enfants dans la nature pour se détendre et se relier. Nous nous réjouissons de poursuivre les Bulles Nature en 2025 et vous invitons à nous rejoindre avec vos amies, vos sœurs, vos voisines. Et avec vos petits-enfants, vos enfants ou vos filleul-e-s, etc. Nous nous réjouissons déjà de vous rencontrer! Bienvenue à chacune et n'hésitez pas à en parler autour de vous. À bientôt!

Bulles Nature en 2025, ce sont: Deux week-ends à Vaumarcus (3-4 mai et 13-14 septembre), deux journées femmes et enfants (29 mars et 15 novembre), huit cercles de femmes (sa 22 février, ve 28 mars, ve 16 mai, je 12 juin, ve 29 août, je 25 septembre, je 30 octobre, ve 28 novembre). Tous les détails sur www.ucfvaud.ch

_ Anette Luder et Valérie Schmutz

UCR, UCS ET Y MONDIALE

Les UCR bénéficie d'un soutien renouvelé du Département social romand (DSR)

Au niveau des Unions Chrésiennes Romandes (UCR), sa Présidente Martine Miquel nous informe que «Le DSR a été particulièrement généreux en 2024. En effet, en plus des sommes accordées aux fondatrices (à savoir la Croix-Bleue et les UCR), la Fondation a proposé de soutenir des projets supplémentaires, qui ont tous été acceptés: réfection du toit du local de la troupe cadette Yverdon-Grandson, soutien au projet «Savoir part'âgés» (cafés numériques itinérants dans des résidences pour seniors) des UC de Genève, ainsi que la refonte du site web de Horyzon. Les UCR remercient chaleureusement la fondation DSR pour ce soutien qui s'ajoute à celui qui parvient fidèlement chaque année.»

Au niveau Suisse, une année riche en événements et en changements

Parmi les points marquants de 2024, les UC Suisses ont lancé le projet sur le bien-être de l'enfant, dont l'objectif est de professionnaliser le travail de prévention avec un code de conduite travaillé lors de formations et d'ateliers de sensibilisation qui ont eu lieu tout au long de l'année. En été, le festival «Konekta» a rassemblé plus de 400 participant-e-s venu-e-s de toute la Suisse pour célébrer la richesse et la diversité du mouvement! Au niveau du Comité national, malgré une direction partiellement vacante en 2024, une nouvelle co-direction, composée de deux femmes (Olivia Schwarz et Nora Bandixen), a pris ses fonctions en octobre, accompagnées de trois nouveaux/nouvelle membres du Comité en novembre. Les UC Suisses abordent donc 2025 avec enthousiasme et impatience pour l'avancement de nouveaux projets.

_ Julia Petrig, Présidente des UCS

La YWCA mondiale dit non à toutes les formes de violence et d'abus contre les femmes

Malgré le contexte international difficile de l'année 2024, la YWCA mondiale est restée enracinée dans sa vision et déterminée à tout faire pour améliorer la vie des femmes et des filles à travers le monde. La situation des femmes et des filles à Gaza a été une préoccupation tout au long de l'année. Face à la violence à travers le Moyen-Orient, la



«Konekta a eu lieu du 23 au 25 août, près de Zürich»

YWCA mondiale a publié de nombreuses déclarations exhortant la communauté internationale à agir de manière décisive pour un monde exempt de guerre et de violence. En septembre, lors de la session du Conseil des droits de l'homme au Nations Unies à Genève, la YWCA mondiale a organisé avec de nombreux partenaires une table ronde sur le thème du rôle essentiel des femmes dans la construction de la paix. En octobre, en collaboration avec la YWCA étasunienne, les YWCA ont observé la Semaine sans violence avec comme thème: De l'abus financier à la sécurité et la justice. Un outil spécial a été créé pour permettre aux YWCA de travailler avec les femmes qui ont subi des abus et des traumatismes financiers. Et peut-être parce que la question de la justice est un grand thème de la philosophie grecque, le Conseil d'administration de la YWCA Mondiale a tenu sa première réunion de 2024 à Athènes! Les échanges avec les membres de la YWCA de Grèce ont renforcé la sororité et la solidarité, moteurs de notre mouvement mondial.

_ Marie-Claude Julsaint

MÉDITATION

«... même pas peur!»



«... même pas peur!», tel est le thème qu'ont choisi les responsables des camps lors du Grabeau d'automne, et qui donnera de l'eau au moulin de nos échanges, de nos réflexions, de nos partages, en 2025, pour toutes les activités de notre Association.

Arrêtons-nous d'abord sur la formulation: les «3 points de suspension...» au début ont toute leur importance! Serait-ce... une respiration, une pause, une hésitation peut-être? avant ce «même pas» très affirmatif qui peut signifier «bien que...» ou «en aucune façon». A chacune de décider... Et pour terminer le point d'exclamation! placé dans notre langue, à la fin d'une locution ou une phrase exprimant un sentiment tel que la joie, la surprise, l'indignation, l'étonnement, l'ironie, voire la provocation. Et comme une image peut souvent en dire plus que mille mots, l'ombre géante de cette femme fait écho au message. Voilà pour la forme.

Arrêtons-nous maintenant au cœur de la question: l'ombre justement, source de la peur, des peurs devrais-je écrire, tant elles sont nombreuses et diverses. Plus longue qu'un jour sans pain, leur liste est infinie. A la différence de l'angoisse qui est diffuse, vague, la peur a toujours un objet. Rappelons-nous les peurs de nos enfances: peur du noir, du loup, des monstres, d'être abandonnée, et même jouer à se faire peur, etc. Et plus tard et jusqu'à aujourd'hui, nos peurs: du désamour, de l'énergie nucléaire, des différences, de l'état de notre planète, de la guerre, de la violence, de l'avenir, des extrémismes, de la maladie, de la souffrance, de la mort, peur de manquer, de ne pas savoir, etc., auxquelles s'ajoutent toutes les phobies: claustrophobie, agoraphobie, acrophobie (peur du vide), ophiophobie (peur des serpents)... et même la peur d'avoir peur, pour n'en citer que quelques-unes.

La peur est donc une compagne plus ou moins permanente de notre statut d'être humain. Elle est une émotion fondamentale, universelle, elle a traversé les siècles. Chaque époque en a connues des spécifiques: j'imagine par exemple, les femmes et hommes préhistoriques chassant un mammouth, la peur de la peste noire au Moyen-Age, et aujourd'hui tous les dérèglements tant climatiques que sociaux et spirituels de notre civilisation...

La peur a fait et fait encore l'objet de toutes sortes d'études, de recherches, de documentation. Elle est très exploitée au cinéma, dans les médias, elle en est même un fonds de commerce incroyable: il n'y a qu'à regarder le Téléjournal pour recevoir en quelques minutes, toutes les nouvelles terribles et effrayantes de la planète. Et, à juste titre, il y a vraiment de quoi prendre peur à travers cette consommation d'images et d'informations.

Alors que faire de toutes ces peurs? fuir ou rester pétrifiée ou attaquer, voilà trois réactions extrêmes et fréquentes qui peuvent, certes, sauver la vie, mais son contraire aussi. Dans une existence relativement préservée – comme pour la plupart d'entre nous (pas de guerre, pas de famine, etc.) - il s'agirait donc de trouver une voie médiane, une façon d'apprivoiser cette émotion, qui, paradoxalement, n'est pas que mauvaise, car elle peut aussi nous obliger à réagir, à se ressaisir,

à se mobiliser, à changer, à apprendre. Oser «sortir du fond de nos placards» nos peurs, pour les reconnaître, les accepter me semble la première étape.

Ensuite, vivre avec elles, en faire des alliées plutôt que des ennemies. C'est un chemin, l'œuvre d'une vie pour se libérer et décider ce que je souhaite privilégier: nourrir mes peurs ou nourrir l'espérance? me laisser envahir ou choisir d'apporter ma minuscule petite goutte d'espérance à l'univers? Il s'agit d'un choix.

J'aime beaucoup cette citation de Nelson Mandela: «Notre peur la plus profonde n'est pas d'être incapable. Notre peur la plus profonde est d'être puissant-e au-delà de toute mesure. Jouer petit ne rend pas service au monde».

Autrement dit, se reconnaître compétente est beaucoup plus difficile que se retrancher derrière un «j'ai peur, je ne sais pas, je ne peux pas, etc.» Alors oui, agir là où je suis, comme je suis, avec mes forces et mes fragilités, c'est là le lieu de mon travail, c'est ça défendre «l'honneur de vivre» cher à Christiane Singer, ce cadeau incroyable de la vie. Thomas d'Ansembourg nous le rappelle: «Le contraire de la peur, c'est l'Amour», la confiance en la Vie, la joie du partage et de l'appartenance, dans un monde à créer.

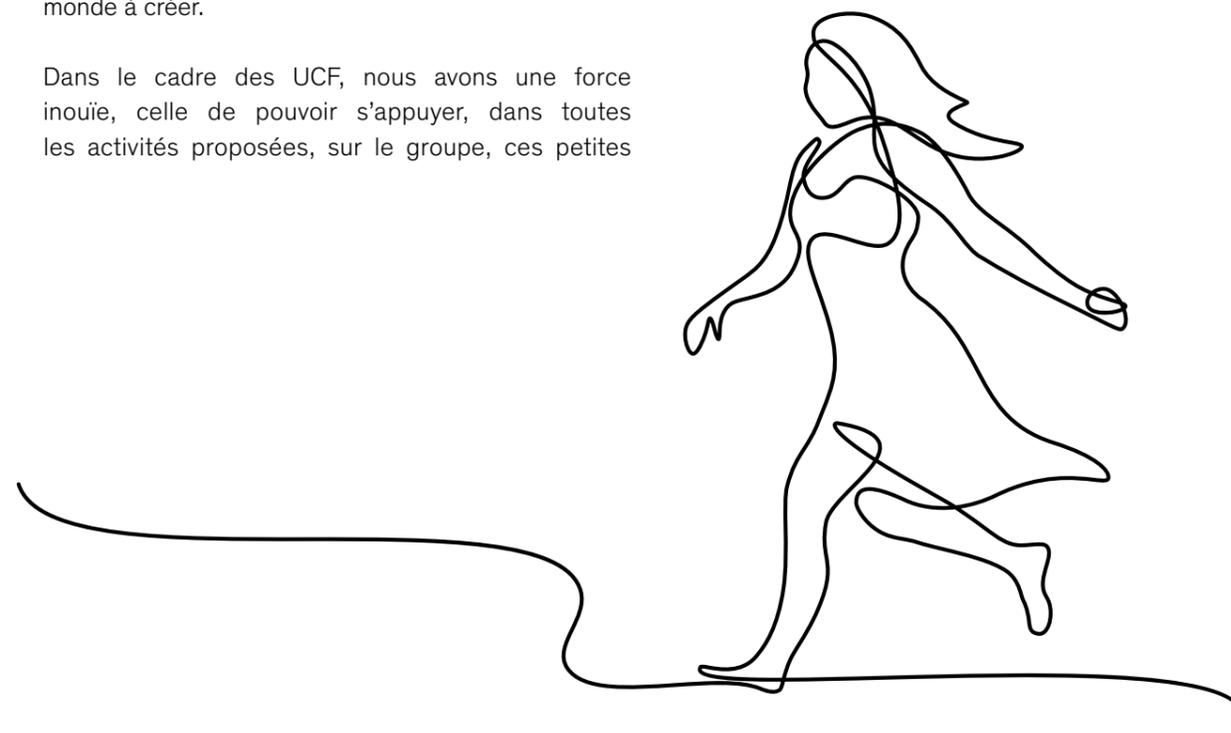
Dans le cadre des UCF, nous avons une force inouïe, celle de pouvoir s'appuyer, dans toutes les activités proposées, sur le groupe, ces petites

«communautés» qui se forment dans les camps, les Cafés-récits, les sorties dans la nature, les groupes de lecture et s'organisant dans la sororité, l'amitié, le non-jugement, l'entraide, toutes ces valeurs chrétiennes qui sont notre credo et qui précisément vont à l'encontre de ce «jouer petit».

Aussi, tant dans les textes bibliques (365 occurrences dans les Ecritures au sujet de la peur selon une source Internet), que philosophiques et poétiques, tant dans nos échanges, nos méditations et prières, dans le fait que nous nous savons reliées à plus grand que soi, nous avons matière pour décliner ce thème durant toute l'année à venir.

Le 22 octobre 1978, Karol Wojtyla, devenu le Pape Jean-Paul II, commença son discours par ces mots: «N'ayez pas peur!». Alors, fortes de nos convictions, de nos valeurs, oui rajoutons aujourd'hui: «...même pas peur». Bonne année à toutes, «sans peur et sans reproches»!

_Françoise Ruffieux



LES RAYONNANTES

Atelier théâtral pour un empowerment joyeux entre femmes



Les UCF sont ravies d'ajouter une nouvelle proposition à leurs activités. Grâce à la rencontre inspirante avec Alexandra Gentile, qui a animé avec enthousiasme la matinée des Retrouvailles UCF en août 2024 au CPO d'Ouchy, nous lançons une série d'ateliers de théâtre. Ouverts à toutes les femmes, ces ateliers se veulent un espace de créativité, de partage et d'empowerment joyeux, où chacune pourra explorer sa voix et oser prendre sa place. Une aventure théâtrale au service de la confiance et de la sororité!

La parole est donnée à Alexandra pour présenter cette nouvelle activité UCF

Ces ateliers sont un espace d'exploration créative où chaque femme peut se réinventer, se libérer des cadres habituels pour oser l'inconnu, au-delà des rôles limitants, des normes et des obligations du quotidien. À travers des jeux et des exercices inspirés du théâtre et du clown, l'objectif est simple mais puissant: créer un environnement où chacune peut se sentir libre de jouer, d'expérimenter et de se reconnecter à sa propre créativité, sans jugement ni pression.

« Devenir autre » comme si l'on changeait de tenue, qu'on enfilait un nouveau costume, qu'on changeait de peau et de réalité. Cela permet d'explorer différentes dimensions de soi, qu'il s'agisse de prendre plus de place, d'être plus audacieuse, ou de jouer avec l'humour et l'exagération.

Les objectifs

- Développer la conscience corporelle: on affine l'écoute du corps, des sensations et des émotions.
- Prendre de la place: on apprend à occuper pleinement l'espace avec son corps et sa voix.
- Renforcer la confiance en soi: on s'expose à l'inconnu et aux découvertes. On teste, on essaie et on s'autorise à se planter avec panache sous le regard bienveillant des autres.
- Cultiver le plaisir du jeu: on s'amuse à être qui on veut en se lâchant la grappe avec douceur.

Alexandra Gentile travaille dans le milieu du théâtre romand en créant des formes aux registres variés mêlant théâtre, chant, mouvement et art du clown. Elle pratique un théâtre qui invite à l'idiologie ludique, au débordement de soi, aux questions trop vastes. Quand elle n'est pas sur le plateau, elle transmet sa passion pour le jeu, le théâtre et le clown par le biais de stages et workshops pour adultes.

Une occasion de se découvrir autrement, se réapproprier son corps, sa voix, son imaginaire pour gagner en confiance et en liberté d'expression! Ou comment - par le jeu - on cultive son grain de folie et sa singularité dans un lâcher-prise jubilatoire et un sentiment d'empowerment joyeux!

Ensemble, cultivons un lâcher-prise jubilatoire pour se laisser rayonner!

EN BREF



Retour sur notre AGAPE

Le 11 décembre dernier, notre traditionnelle Agape de fin d'année s'est tenue dans la Grande Salle du Cazard. Une trentaine d'entre nous se sont rassemblées pour partager un moment convivial et se remémorer les temps forts de 2024, autour d'un délicieux buffet

concocté par Le Fraisier. Françoise Ruffieux, membre du Comité et Responsable des camps UCF, a ouvert la rencontre en proposant une réflexion inspirante et prometteuse sur le thème qui animera notre association en 2025: «... même pas peur!»



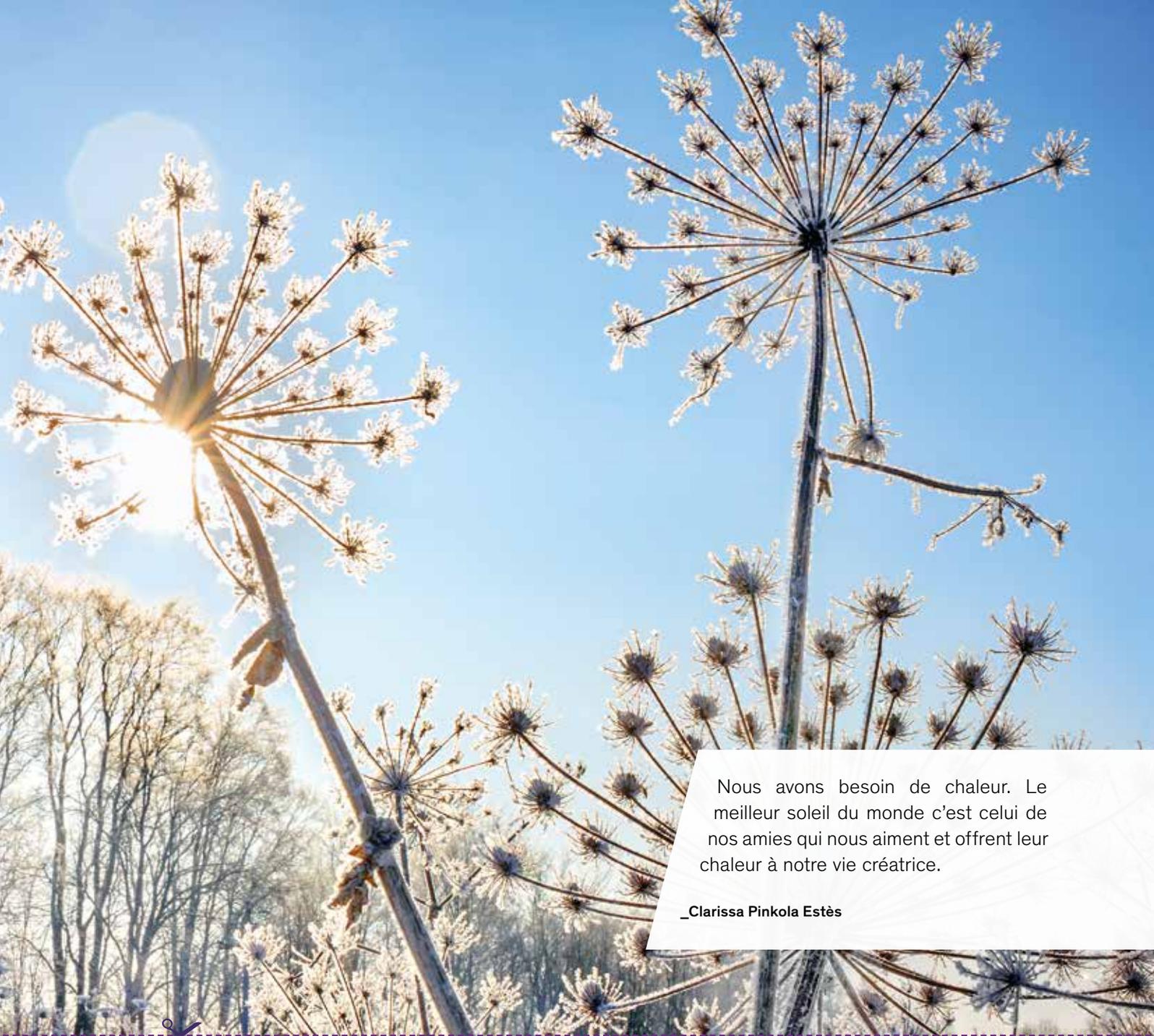
ESCALE 2025

La prochaine Assemblée générale des UCF vaudoises se tiendra le samedi 12 avril à partir de 9h, au Cazard à Lausanne. Après la partie statutaire, nous aurons le plaisir d'échanger avec Mme Joan Charras Sancho, nouvelle responsable jeunesse de l'EERV. Vous pouvez d'ores et déjà vous inscrire en nous envoyant un courriel (contact@ucfvaud.ch) ou en laissant un message sur notre répondeur (021 312 78 72). Toutes les membres recevront la documentation un mois avant l'Assemblée mais la rencontre est ouverte à toutes et tous!

AGENDA

- samedi 22 février** | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- mercredi 5 mars** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- vendredi 7 mars** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- samedi 8 mars** | Les Rayonnantes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
- du 10 au 15 mars** | Un temps pour soi: Camp UCF à Evolène
- vendredi 28 mars** | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- samedi 29 mars** | Bulles Nature: Journée pour femmes et enfants | Villarepos, 10h-16h
- mercredi 2 avril** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- jeudi 3 avril** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- vendredi 10 avril** | Clôture de la saison d'hiver des Groupes de lecture | Cazard à Lausanne, 16h30
- samedi 12 avril** | ESCALE (AG des UCF) | Cazard à Lausanne, 9h-12h
- vendredi 2 mai** | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h
- vendredi 2 mai** | Les Rayonnantes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
- samedi 3 et dimanche 4 mai** | Week-end Bulles Nature | Vaumarcus
- mercredi 7 mai** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- vendredi 16 mai** | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

Retrouvez l'agenda complet régulièrement mis à jour sur www.ucfvaud.ch/calendrier



Nous avons besoin de chaleur. Le meilleur soleil du monde c'est celui de nos amies qui nous aiment et offrent leur chaleur à notre vie créatrice.

_Clarissa Pinkola Estès



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

Parution: 5 fois/année

Décalage rédactionnel:

13 avril 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

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

NPA: _____ Localité: _____

E-mail: _____

Date: _____ Signature: _____