



HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UCF

JUILLET 2025
NUMÉRO 629

TISSER ³ DES LIENS

LA BIENVEILLANCE AU RENDEZ-VOUS

8
Bulles
nature

10
YWCA
du Népal

ÉDITO

Complexités... perplexités... solidarités ?



Edgar Morin, - 104 ans en ce mois de juillet – a dit récemment dans une conférence: *L'important, c'est l'amour et l'amitié, c'est la bienveillance et la compréhension d'autrui. Quand ces qualités nous manquent, nous sommes aveugles, nous sommes mesquins, nous sommes affreux.*

Une citation à point nommé pour introduire ce numéro de Hublot dans lequel il sera largement question de la bienveillance, cette vertu à cultiver au jour le jour. Dans nos activités UCF, et à lire leurs comptes rendus dans cette présente édition, nul doute qu'elle est au rendez-vous. Et c'est tant mieux.

Mais néanmoins, au quotidien, il n'est pas toujours aisé de la vivre, car nous sommes confrontées à un monde de plus en plus complexe: les problématiques climatiques, économiques, éthiques et sociétales sont sérieuses, la violence et les abus de pouvoir règnent jusqu'aux plus hauts niveaux des nations, le tout copieusement arrosé par des médias en mal de sensationnalisme et l'apparition de l'Intelligence Artificielle dont on peine à saisir les tenants et aboutissants... Et les solutions semblent souvent aussi compliquées que les problèmes eux-mêmes. De là à nous sentir déboussolées, dépassées, il n'y a qu'un pas. Pour beaucoup d'entre nous, le monde est devenu d'une complexité totale, incompréhensible, confus et plein de paradoxes. Comment s'y retrouver? Comment distinguer le « bon grain » de « l'ivraie »?

Le Pape François récemment décédé, avait décrié haut et fort et à de nombreuses reprises, les dérives de notre temps. (Se faisant au passage des ennemis irréductibles). Cet homme de bien et d'action n'a cessé de dire et redire son espérance, sa foi, et d'encourager toute personne à vivre des valeurs fortes: s'entourer de beauté, respecter la Terre-mère, s'occuper des « petits et des périphéries », devenant ainsi le « pape des humbles ». Quel beau programme! que les UCF vaudoises d'ailleurs, tentent à leur manière de pratiquer.

Une expérience toute récente fut pour moi ma première participation au pèlerinage interdiocésain à Lourdes, comme « hospitalière ». Forte, riche, bouleversante. Au retour, une amie UCF – et protestante – m'a écrit: « je suis heureuse de savoir que tu as bien découvert ce lieu d'immense amour d'autrui ». Voilà où est l'Essentiel, l'essence du Ciel..., c'est exactement ce que je retiens de cette expérience hors du temps: Lourdes, un haut-lieu de profonde humanité, de spiritualité et de solidarité.

Je vous souhaite un été lumineux où se conjugueront au présent les mots du pape François: *Pour apprendre à vivre, nous devons toutes et tous apprendre à aimer. C'est l'enseignement le plus important que nous pouvons recevoir: aimer, car l'amour gagne toujours.*

_Françoise Ruffieux

THÈME DE FOND

La bienveillance... même pas peur !



C'est un risque assumé d'aborder cette notion largement utilisée actuellement, souvent floue quant à ce qu'elle recouvre et chargée de représentations (positives ou négatives), ce qui la rend par conséquent tout à la fois subjective et sujette à interprétations. Elle s'exprime au travers de signes discrets, souvent impalpables et liés à l'attitude d'une personne, et par des petits gestes d'apparence anodins. Elle se perçoit sur le visage, dans le regard, l'expression émotionnelle, et ce quelque chose qui la rend insaisissable dans son sens le plus profond, et potentiellement difficile à interpréter.

La bienveillance est une notion qui me parle comme une évidence, également comme un ferment favorable à des relations humaines constructives. D'où l'intérêt de chercher à mieux cerner ce que ce terme recouvre et le potentiel qui en découle. Les quelques autrices et auteurs cité-e-s plus loin apportent à mon avis des éclairages utiles pour cheminer avec ce mot de bienveillance.

La bienveillance - de quoi parle-t-on ?

Selon Philippe Merlier¹, la bienveillance est « une effluence spontanée vers le bien de l'autre » (dimension éthique), à la différence de la bienfaisance qu'il relie à « une bonté affichée » (dimension moralo-religieuse). Le terme de bientraitance serait lié à une « bonté sous contrôle » (dimension politique). Dans cette idée, il y a parfois de la bienfaisance sans bienveillance, comme une « technique sans âme ». Il associe aussi la bienveillance à la générosité, qui doit « accepter d'être limitée ».

Pour Camille Roelens², la bienveillance peut s'articuler autour de trois dimensions, qui sous-tendent une triple action: « bien veiller », « bien veiller sur » et « bien veiller à ». Cette formulation suppose l'action d'une personne envers l'autre sans que la réciprocité soit nécessaire.

¹ Philippe Merlier, philosophie et éthique en travail social, 2019, Ed Presses de l'EMESP

² Département de l'Éducation Cultures Politiques (ECP), Université Jean Monnet, Saint-Étienne

Bien veiller relève à la fois d'un état d'esprit et d'une exigence. Cela implique un «art d'être présent», disponible, impliqué, un élan à donner de son énergie, de sa patience, de son expérience. Et aussi une attention, soit le fait de se soucier à la fois des besoins d'autrui et des siens. Si cette posture amenait à percevoir des vulnérabilités et suscitait une motivation à y répondre, il s'agirait de veiller à préserver l'autonomie et la liberté d'autrui (en intégrant une part auto-réflexive).

Bien veiller sur implique à la fois de prendre soin de l'autre et d'avoir soin de la relation à l'autre (accompagnement et autonomie individuelle). C'est-à-dire de «considérer la position de l'autre telle que lui-même l'exprime». Etre en relation avec la personne et prendre soin de la relation avec elle. Ce qui implique tact, finesse, sens de la justesse, dans une recherche constante d'équilibre entre soi et l'autre, le respect de l'identité, la confiance et la sécurité relationnelle.

Bien veiller à consiste déjà à s'assurer que celui ou celle qui reçoit soit en état de recevoir. Dans ce sens, bienveillance s'allie à pédagogie, dans le sens que la manière dont on s'adresse à une personne soit aussi large et ouverte que possible, adaptée et potentiellement utile au moment donné.

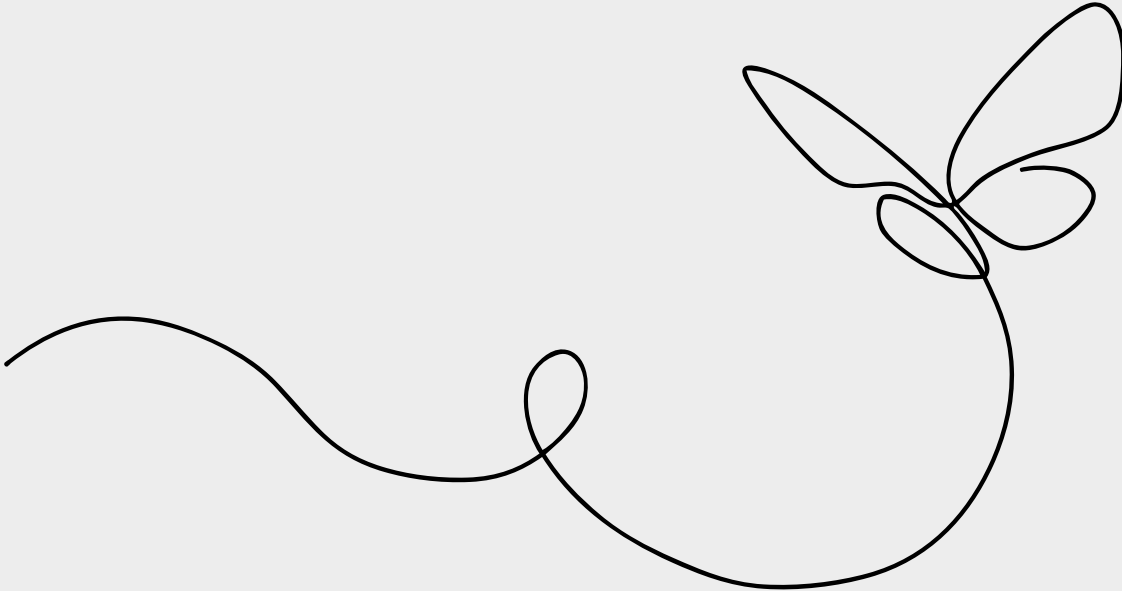
Ces trois dimensions s'articulent dans une perspective éthique, pour éviter de tomber dans le paternalisme (vouloir le bien d'une autre personne sans son consentement), ou le moralisme (dans le sens de se considérer seul détenteur de la «bonne conception du Bien» et vouloir convaincre l'autre d'adhérer à ses propres choix).

Selon Gwénola Reto³, la bienveillance, notion très utilisée et aux multiples sens comprend le suffixe «-ance», qui exprime une dimension de qualité. Ainsi, la bienveillance est la «qualité de celui qui est bienveillant», en quelque sorte, une «disposition favorable envers quelqu'un». Mot proche du bénévolat, la bienveillance est de fait marquée selon elle par le «dévouement», ce qui pourrait expliquer la suspicion qu'elle induit parfois. Elle est naturellement «tournée vers, adressée à, reliée à un ou des destinataires». Pour cette autrice, la bienveillance comprend quatre composantes : intentionnelle, interactionnelle, affective et attentionnelle.

Par l'aspect intentionnel, il faut comprendre la dimension éthique, impliquant une responsabilité envers la personne à qui elle s'adresse, et une forme d'exigence dans sa mise en œuvre (qualité dans l'intention). L'angle interactionnel met l'accent sur le fait que dans la relation, chacun occupe une place ou la connaissance et la reconnaissance de soi comme de l'autre sont essentielles. Cette perspective inclut également le respect et une «juste distance et proximité» de chacun au sein de la relation. La composante affective signifie de prendre en compte les affects et les émotions, soit de s'en mêler, sans s'emmêler : c'est-à-dire dans une capacité à percevoir l'affectivité d'autrui et la sienne propre, sans «fusion ni confusion». Quant à l'aspect attentionnel, il suppose à la fois veille et vigilance à l'autre, de manière à pouvoir entendre ses besoins et y répondre de manière ajustée. Cela suppose une intense disponibilité intérieure, un désencombrement, concentration et décentration, pour être apte à entrer dans la logique de l'autre (ouverture à autrui).

La bienveillance - Intérêt et effets

Tous les aspects présentés ci-dessus par ces différent-e-s autrices et auteurs permettent de comprendre tout l'intérêt mais aussi l'exigence dont la bienveillance est porteuse.



Au-delà de la valeur d'humanité dont les lignes précédentes rendent compte, la bienveillance m'apparaît comme une évidence au sein des relations avec nos proches, nos amies et amis, et toutes les personnes que nous côtoyons, quotidiennement ou de manière occasionnelle. En cherchant plus avant ce qui fonde cette conviction intime, je me suis intéressée à ses effets, aujourd'hui scientifiquement prouvés, sur celles et ceux qui la pratiquent et/ou en bénéficient. Dans son ouvrage «Bienveillance et réussite scolaire», Julien Masson aborde les aspects utiles de la bienveillance dans les apprentissages, la motivation, la réussite, les émotions etc., au travers de résultats d'études significatives. Dans son chapitre lié aux découvertes des neurosciences, - et de multiples recherches vont d'ailleurs dans ce sens dans différents domaines -, il relève que dès sa naissance, l'enfant manifeste un intérêt marqué pour les postures d'adultes bienveillants, et que l'effet des comportements bienveillants structure le développement harmonieux de son cerveau, lui offrant les meilleurs possibilités de déployer au futur ses compétences et aptitudes sociales. Elle contribue au bien-être, au calme et le prédispose à mieux gérer toutes les formes de stress et de pressions dans son avenir. En tant que coach, Sophie Elouard⁴, relève que les effets de la bienveillance sont multiples à la fois pour soi et autrui : reconnaissance, utilité, sentiment d'exister, et gage de meilleure santé physique et mentale. Elle cite également Bryant BH Hui, un professeur en psychologie de Hong Kong, qui a mené une importante étude sur le sujet et postule que la bienveillance fait partie de la «culture commune de l'humanité et constitue un ingrédient fondamental

d'une société harmonieuse et qui fonctionne bien». Il évoque également ce proverbe japonais exprimant qu'«un seul mot gentil peut réchauffer jusqu'à trois mois d'hiver». Sophie Elouard ajoute que la bienveillance induit un cercle vertueux et le sentiment «d'œuvrer à un monde meilleur à son niveau...». Elle ajoute que la bienveillance s'exerce également envers soi-même, tout un programme.

En conclusion, j'aimerais encore mentionner l'article d'Hélène Dellucci et Ferdinand Wolff⁵, qui proposent de choisir résolument les représentations que chacun porte sur autrui, en prenant l'option de la bienveillance : soit considérer le point de vue de l'autre et les bonnes raisons qu'il a, en fonction de lui-même et de son contexte, d'agir et de réagir envers moi, quand bien même ces comportements pourraient a priori me heurter ou m'interpeler. Cette perspective a changé ma pratique professionnelle de psychologue ainsi que ma posture au quotidien, même s'il n'est pas toujours simple de poser un regard positif sur la personne que j'ai en face de moi. Pour terminer, cette réflexion m'amène à la conviction que la bienveillance est non seulement évidente, mais vitale, comme une forme de nourriture pour l'être dans sa globalité ou comme une fleur pour l'âme.

Alors je vous le souhaite à toutes : osons la bienveillance !

_Catherine Jobin

³ Formatrice à l'Ifucome d'Angers (Institut de formation de l'université catholique de l'Ouest aux métiers de l'enseignement) et enseignante - Janvier 2018 | N° 542 | Les Cahiers pédagogiques |

⁴ « Journal des Femmes – santé », avril 2021

⁵ « Choisir ses représentations dans la relation d'aide au service de plus de confort et d'efficacité », 2011, Revue Thérapie Familiale, 2011/2 Vol. 32 | pages 275 à 291, Ed. Médecine et Hygiène

GROUPE DE LECTURE

Venez partager autour d'un livre

Les responsables ont le plaisir de vous annoncer les deux ouvrages sélectionnés pour la saison 2025–2026

Si vous souhaitez en savoir plus, contactez

Paulette Schülé
Rue d'Orbe 38
1400 Yverdon-les-Bains
024 441 58 78 ou 079 274 04 20
paschule@bluewin.ch

D'autres informations seront publiées dans le Hublot de septembre.



LES RAYONNANTES

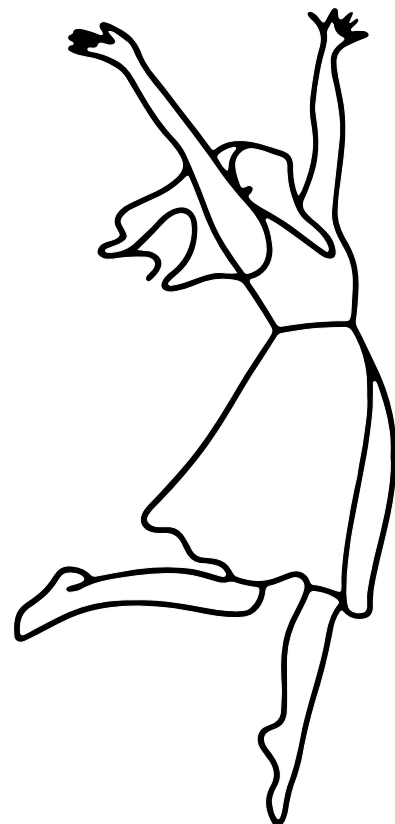
Atelier théâtral pour un empowerment joyeux

Et si c'était le moment de laisser tomber les normes et les obligations du quotidien, pour devenir... autre ?

Des journées entre femmes pour jouer, créer, se réinventer. Un espace bienveillant pour sortir des cadres habituels, changer de peau le temps d'un instant, oser l'audace, l'humour, l'exagération... ou simplement être là, autrement. Sans jugement ni pression, chaque atelier invite à explorer sa créativité, à se reconnecter à soi, dans la joie du collectif.

Prochaines dates

- samedi 20 septembre
 - dimanche 9 novembre
- avec Alexandra Gentile, comédienne, au Cazard à Lausanne, de 9h30 à 17h
Contacter directement Alexandra en envoyant un message à labetehirsute@gmail.com
Plus de détails sur ucfvaud.ch/les-rayonnantes



CAMP CRÊT-BÉRARD

Semaine cadeau, du 5 au 9 mai à Crêt-Bérard



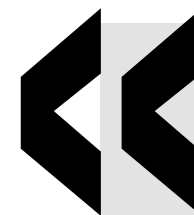
C'est emmitoufflées dans des couvertures que nous avons hissé le drapeau le premier jour du camp.

Arrivées à Crêt-Bérard en début d'après-midi avec un temps pluvieux, Lise-Laure nous accueille avec un parapluie et son sourire. Après avoir pris les clés pour notre chambre, quelle joie de découvrir, sur la petite table, une lettre de bienvenue avec un petit bouquet de fleurs accompagnant le programme de la semaine !

La semaine fut joyeusement rythmée. Mardi, nous avons eu la visite de Martine Sarasin, pasteur à la retraite, pour partager nos réflexions sur le thème de l'année. Mercredi, une sortie en petit comité vers Puidoux et Vevey pour visiter l'Eglise St-Martin, puis l'Eglise Ste-Barbara, une des plus anciennes églises orthodoxes d'Europe occidentale. Jeudi, nous avons eu beaucoup de plaisir avec Irène Collaud, coordinatrice des UCF, qui a animé un Café-récits le matin et l'après-midi nous a fait découvrir des huiles essentielles, suivi d'une petite balade. Et voilà le vendredi qui arrive, avec un peu de tristesse de se quitter.

Le temps n'était pas trop de la partie, par contre nous étions heureuses, telle une famille formidable, se soutenant les unes les autres avec bienveillance. Et quel plaisir que ce regain de jeunesse, grâce à la présence de Véronique, fille de cœur de Lise-Laure, aux petits soins (et toujours de bonne humeur!) durant toute la durée du camp. Semaine cadeau, merci à chacune !

_Denise Guignet, fidèle campeuse



J'ai 95 ans, je suis heureuse d'avoir encore pu participer et partager ce moment avec mes amies. C'est toujours avec joie et plaisir que je viens à Crêt-Bérard.»

«Même pas peur! Ecouter les témoignages de chacune sur les moments de la vie où chacune a fait preuve de courage. Que de femmes fortes, audacieuses, inspirantes, belles!»

«Un immense plaisir de rencontrer toutes ces dames fantastiques. Un séjour inoubliable, plein de tendresse...»



Ils ont été rares, les rayons de soleil, alors nous en avons attrapé un pour faire une photo de groupe... même si plusieurs campeuses manquent, dont notre responsable Lise-Laure.

BULLES NATURE

Sur la colline, des femmes cheminent



Le 3 et 4 mai dernier, sur la colline de Vaumarcus, a eu lieu une nouvelle édition du week-end Bulles Nature, animé avec cœur par Anette et Valérie. Elles étaient 12 femmes à se retrouver le temps d'un week-end suspendu, au rythme de la forêt, du feu et du souffle partagé. Cheminer, explorer, rire, créer, se déposer, oser... Dans la forêt-cocon, les graines intérieures ont été écoutées, dessinées, rêvées. Un cercle joyeux et vivant, pour se reconnecter à soi, aux autres, à la nature, et repartir avec un nouvel élan !



Forêt cathédrale, tu nous accueilles dans ton écrin de verdure, avec tes arbres au vert scintillant et ton sol tapissé de jeunes pousses, de fleurs violettes et d'aspérules odorantes.

Ta clairière se dresse à l'infini tel un refuge pour nos cœurs, un cocon protecteur permettant l'expression de nos émotions, de nos peurs, de nos fiertés et de nos ressources. Le jeu de lumière entre soleil et ombre nous accompagne dans nos réflexions et nous guide vers de nouvelles perspectives. La vigueur et la douceur de ta nature inspire et donne sa force.

Une écoute attentive et méditative, les yeux fermés, au rythme de notre respiration, nous invite à découvrir les bruits de la forêt, les sons proches, les sons plus lointains... à ressentir ta puissance. La symphonie des oiseaux nourrit notre âme et enchante nos cœurs.

En mouvement et en douceur nous déployons la graine qui est en nous. Chacune à son rythme. Chacune selon ses ressentis.

Le crépitemment du feu réchauffe nos âmes et nos corps et ses flammes brûlent nos peurs. Dans une boîte de métal enfouie dans la braise quelques bouts de fusain carbonisent lentement. *Oh fusain magique stratégique ! Tu nous fais la nique ? Tu rappliques avec toute ta clique ?*

A l'aide de ces branches de charbons enchantées, chacune donne la vie en dessinant sa graine porteuse d'espoir vers un nouveau projet de vie... Relier, oser,



dompter, canaliser, explorer notre entièreté pour retrouver notre souveraineté... même pas peur ! Foisonnement de dessins et d'idées pour naître et avancer avec courage, douceur et harmonie.

A l'abri dans notre dortoir, progressivement et en mouvement, notre enfant intérieur s'exprime en toute liberté, prenant divers noms, plus loufoques les uns que les autres. Improvisations, amplifications des attitudes des autres et chants pour élever nos âmes d'enfants inspirées. Partages et rires complices lors d'ateliers clownesques de lâcher-prise, où la peur du ridicule s'évapore gaiement.

Finalement, un temps de parole pour libérer nos cœurs et parler de nos ressentis durant ce week-end exceptionnel, hors norme, hors du temps, où la peur n'avait pas sa place... même pas peur !

Quel beau cercle de sororité offert par Bulle de Nature pour nous accompagner dans notre quête de plus d'authenticité et de puissance et de merveilleux dans notre vie. »

_Texte inspiré d'une ébauche d'un poème collectif, autour d'un feu, pendant la carbonisation du fusain. Mise en texte par Andréa et Ann

AILLEURS

YWCA Népal

**«Des femmes fortes, des communautés fortes»,
le slogan des UCF-YWCA népalaises**

Horyzon est la fondation d'entraide des YWCA-UCF et YMCA-UCJG suisses. Créée en 1969, elle est actuellement active dans six pays différents : Haïti, Colombie, Ouganda, Togo, Palestine et Népal. Horyzon soutient les jeunes dans le Sud global et leur permet de mener une vie autonome et indépendante. Cet article nous présente le travail de la YWCA-UCF du Népal, où environ 600 jeunes Népalaises défavorisées sont accompagnées pour apprendre à défendre leurs droits et promouvoir l'égalité entre les sexes.

Le Népal est connu pour sa diversité culturelle, mais aussi pour ses structures sociales relativement rigides. Les femmes en particulier souffrent souvent de discrimination en raison de leur sexe, de leur classe sociale ou de leur âge et sont régulièrement victimes de violence domestique. Le taux élevé de suicide chez les jeunes femmes, considéré comme la principale cause de décès dans ce groupe d'âge, est également préoccupant. Cela souligne l'importance de l'autonomisation des femmes au Népal, qui doivent aussi pouvoir bénéficier d'un meilleur accès à l'éducation.



Le projet «EmpowHER»* de Horyzon permet aux jeunes femmes de participer à des workshops et à des formations sur des thèmes tels que la santé mentale, les droits des femmes ou la gestion du stress. Elles acquièrent des connaissances pratiques dans ces domaines et peuvent ainsi améliorer durablement leurs conditions de vie et leur santé. Les jeunes femmes développent des compétences de leadership, qui leur permettent de diffuser les thèmes acquis et de s'engager activement en faveur de l'égalité au sein de leurs communautés.

En outre, des «endroits sûres» («safe spaces») sont créés, où les femmes peuvent se rencontrer en petits groupes et échanger leurs expériences. Ces espaces

Au début d'un atelier, les participantes sont invitées à se présenter et à se saluer mutuellement lors d'un tour de présentation

protégés promeuvent la cohésion et fournissent un soutien aux participantes, tout en encourageant l'éducation par la transmission des connaissances. En complément, des échanges avec la participation d'hommes et de personnes âgées, stimulent le débat et font progresser le thème de l'égalité à une échelle sociale plus large.

En renforçant leurs capacités, les participantes améliorent non seulement leurs propres conditions de vie, mais servent aussi de modèles et de multiplicatrices. Elles transmettent les connaissances auprès de leurs communautés et créent ainsi un environnement permettant de réduire la discrimination à long terme. Le projet apporte une contribution importante à la lutte contre les inégalités existantes depuis des générations au sein de la société népalaise.

Horyzon

*«EmpowHER» est un jeu de mots en anglais: il associe le verbe «empower» («autonomiser, renforcer») et le pronom «her» («elle»), pour souligner l'émancipation des femmes.



Je m'appelle Ronee Pariyar, j'ai 29 ans et je suis mère d'une petite fille de six mois. Dans ma vie, j'ai vécu de nombreuses expériences traumatisantes, notamment la perte précoce de ma maman et le suicide tragique de ma sœur. Récemment, j'ai eu l'occasion de participer à un cours dans le cadre du projet «EmpowHER». J'y ai beaucoup appris sur les droits des femmes et les stratégies de gestion du stress. J'ai également bénéficié de précieux conseils psychosociaux. Le soutien d'une conseillère psychosociale m'a notamment aidée à surmonter la profonde tristesse liée à la perte de ma sœur. Aujourd'hui, je mène une vie heureuse avec ma famille et je me sens plus forte et confiante grâce à la formation.

L'un des objectifs du projet «EmpowHER» est de créer des ponts entre différentes générations afin de renforcer le rôle des femmes au Népal



Un groupe de jeunes femmes participant au projet de Horyzon.



Pour faire un don en faveur de la YWCA-UCF du Népal:

IBAN CH67 0900 0000 6032 4630 5
Horyzon, Florastrasse 21, 4600 Olten
Mention : YWCA Nepal
Ou directement par TWINT

**Faites un don avec
TWINT !**

Scannez le code QR avec
l'app TWINT
Confirmez le montant et
le don



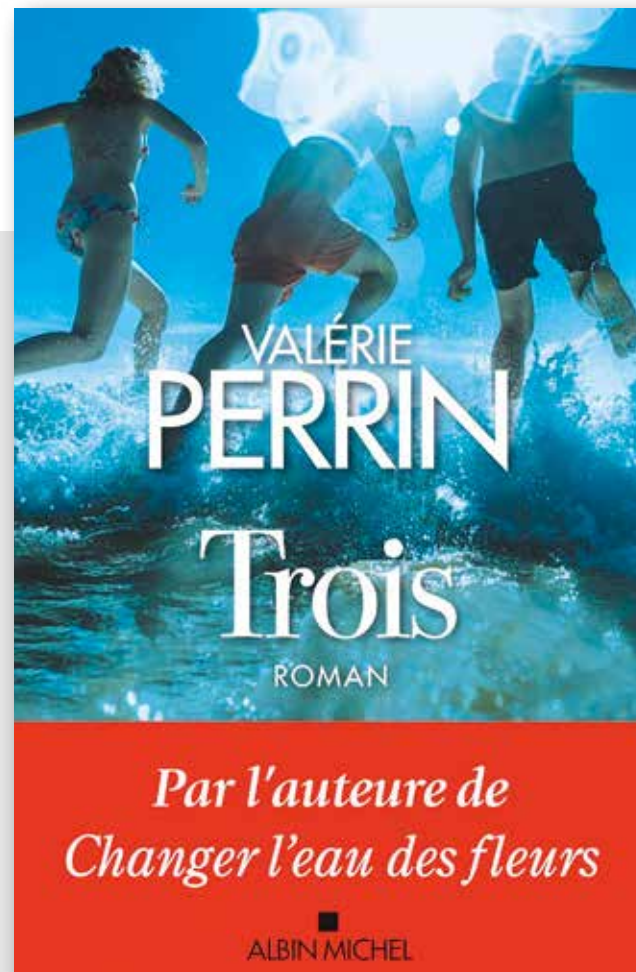
COUPS DE COEUR

Lectures choisies pour les longues journées d'été

Quatre livres, quatre univers, quatre sensibilités... Qu'il s'agisse de démonter les idées reçues sur les stéréotypes de genre, de suivre les méandres d'une amitié, de traverser les épreuves d'une catastrophe ou de chercher l'amour dans les immensités tibétaines, ces récits touchent juste. Des lectures qui font réfléchir, vibrer, et parfois même un peu changer...

Coup de cœur
de Pierrette Rochat
Vers le soleil, Julien
Sanderel (2021)

Août 2018, Gênes, le pont Morandi s'effondre. Cette catastrophe encore dans toutes les mémoires, est le prétexte de cet excellent roman mettant en scène Tess gravement accidentée, sa petite fille Sienna et son «oncle» Sacha. Un livre très bien écrit, qui aborde les grandes questions de la vie: l'amour, le deuil, l'attachement et le détachement, les secrets, les peurs... Formidable et à recommander pour son côté profondément humain.



Coup de cœur de Françoise Ruffieux
Trois, Valérie Perrin (2021)

L'autrice – connue pour ses deux romans «Les oubliés du dimanche» et «Changer l'eau des fleurs» nous offre cette fois, un bouquin de 761 pages mais qu'on ne peut quitter sans le terminer. Une écriture agréable, subtile, facile à aborder, une géniale construction de l'intrigue, tous les ingrédients sont réunis pour s'immerger dans ce roman nous faisant découvrir la vie de trois personnages Nina, Etienne et Adrien, qui se sont rencontrés à l'école à l'âge de 10 ans en 1986. Une amitié indéfectible à trois va naître entre eux, des rêves communs, une relation quasi fusionnelle. Que restera-t-il de cette amitié en 2018 lorsque la vie d'adulte avec ses aléas, ses deuils, ses drames, ses changements aura passé à travers leur histoire? A vous de le découvrir, une excellente lecture à envisager pour l'été.



Coup de cœur d'Emmanuelle Ryser
Game ovaire, Sillig Lucia (2024)

On connaissait l'autrice comme journaliste scientifique au Temps, et maintenant à la rts, on ne la savait pas humoriste et dessinatrice. Le jeu de mots du titre est explicité par le sous-titre: Pour en finir avec les arguments scientifiques sexistes et périmés. L'autrice commence par tordre le cou à l'idée que les femmes préhistoriques restaient à la caverne pendant que les hommes chassaient et termine par se demander quand est-ce que les femmes pourront se passer d'hommes pour procréer. Elle est à la fois provocatrice et documentée. En 24 chapitres, elle cite des dizaines d'études, comparant souvent l'homme (et la femme) aux autres espèces et trouve des exemples et des anecdotes qui nous font rire... et réfléchir. Elle sort de l'ombre des chercheuses, rend hommage à celles qui auraient pu recevoir le prix Nobel, mais dont les travaux ont fait la gloire de leur superviseur de thèse ou à ceux qui ont repris leurs recherches. Un livre scientifique ressemblant à un roman graphique, qui se lit avec plaisir, surtout quand on est une femme. J'imagine que certains hommes de la vieille école doivent grincer des dents, ou le refermer fissa.

Coup de cœur d'Irène Collaud
Funérailles célestes, Xinran (2012)

Xinran (son nom de plume) est une journaliste et autrice chinoise née en 1958 à Pékin. D'origine bourgeoise, elle subit des mesures communistes durant son enfance. Devenue journaliste, elle anime pendant une dizaine d'années une émission de radio destinée aux femmes, «Mots sur la brise nocturne», dans laquelle elle invite les femmes à parler d'elles-mêmes, sans tabou: leurs vies, leurs croyances, leurs espérances... Elle publie plusieurs livres principalement consacrés au sort des femmes, souvent inspirés des entretiens menés avec elles. En 2002, elle publie son premier livre, «Chinoises», véritable best-seller international, qui confère à Xinran une notoriété mondiale. Trois ans plus tard, elle publie «Funérailles célestes», dans lequel elle relate l'histoire d'une femme recherchant son mari disparu pendant 30 ans. Une histoire d'amour et de perte, de loyauté et de fidélité au-delà de la mort.



Chaque mois, nous publions un coup de cœur sur notre site internet. Vous le trouvez en bas de la page d'accueil. N'hésitez pas à nous envoyer quelques mots sur une lecture qui vous a passionnée, interpellée, touchée, et nous le partagerons soit sur le site soit dans un prochain Hublot!

MÉDITATION

Lettre à une boîte aux lettres



Prière

Seigneur, tu ne me laisses pas
dans mon désespoir,
En, toi, je peux me reposer
Même lorsque mes mots se font rares
Tu es fidèle à m'écouter.
Tu me vois dans mes temps de désert
Tu es présent pour me parler.
Quand mes chemins vont de travers
Tu es là pour me guider

Tu as dit: «Je serai avec vous tous les jours
Jusqu'à la fin des temps.»

Accueille-moi dans mes doutes,
Eveille en moi foi et confiance
Au-delà de ce qui me déroute:
Ainsi sereine et reconnaissante
J'avancerai sur ma route

Le 4 mars 2025, Martine Sarasin a accueilli chez elle les responsables du camp de Leysin, pour un «debriefing» suite à sa première expérience d'animatrice spirituelle d'un camp UCF. A la fin de la rencontre, elle a invité les participant-e-s à l'aider à poser sa boîte à lettres. Voici le récit et la réflexion de Suzanne Fustier à ce sujet.

Chère boîte aux lettres,

Te voilà bien installée au bord de ton carré d'herbe. A vrai dire tu as bénéficié d'aides efficaces, d'abord celle des deux «planteurs» qui ont solidifié ton assise à grand renfort de béton; puis celle de quelques dames aux regards avertis qui s'assuraient de ta bonne position.

Maintenant tu es ferme et droite sur ton pied, prête à recueillir le courrier. Et te voilà devant une interrogation existentielle, ne vas-tu pas être submergée par tant et tant de nouvelles, ne vas-tu pas te sentir débordée, frôler le burn-out? Bon, déjà un premier choix apparaît: «PAS DE PUB». Mais l'amoncellement reste possible. Alors, jour après jour, trier, choisir, sélectionner, et ne garder que l'essentiel. Heureusement pour toi, chère boîte aux lettres, quelqu'un veille et se charge de te soulager de cet amas qui deviendrait juste insupportable.

Ces quelques lignes me parlent, telle une métaphore. J'essaie de me tenir droite et ferme et d'accueillir l'actualité avec sérénité. Toutefois, en ce moment, les nouvelles déstabilisantes foisonnent. Je ne peux pas inscrire sur ma vie: «PAS DE...MAUVAISES NOUVELLES» Alors, lourde de mon chagrin, de mon impuissance, je ne sais plus toujours comment répondre à toutes ces épreuves, ces drames, à cette incertitude face à l'avenir.

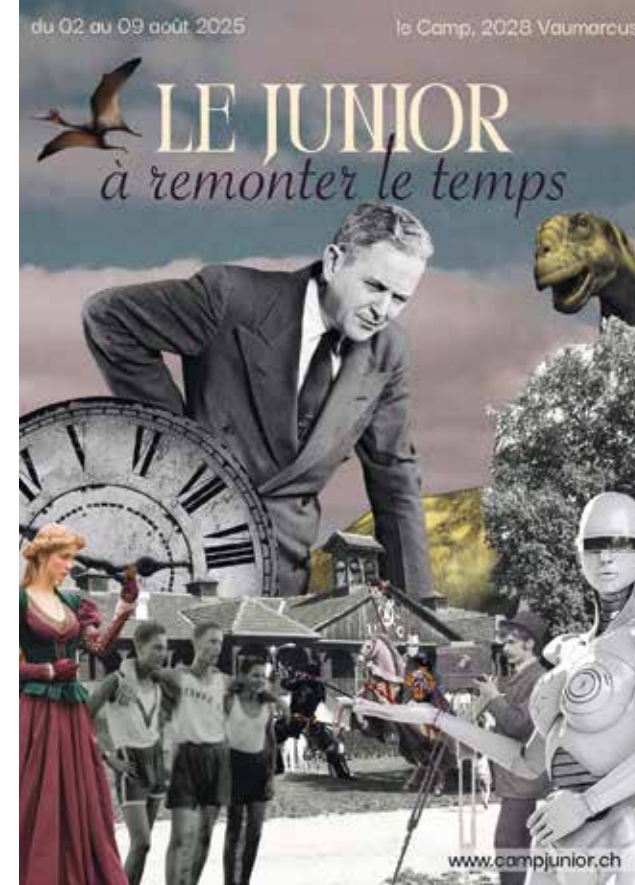
Je repense à Hetty venue nous parler pendant notre camp de Leysin. Elle se met à l'écoute de Dieu, pas seulement quelques minutes mais vraiment pendant plusieurs heures. Oui, Dieu veille, Il est à l'écoute, Il est à mon écoute. Si à mon tour je suis attentive, si je l'écoute, Dieu saura me conseiller, me diriger.

_Suzanne Fustier

EN BREF

CLIF-CLAV

Le Centre de Liaison des Associations Féminines Vaudoises (CLAFV) a mis sur pied un projet d'émission hebdomadaire sur la thématique de l'égalité entre les femmes et les hommes dans le canton de Vaud, avec le soutien de Redline Radio et du Bureau de l'Egalité entre les Femmes et les Hommes du Canton de Vaud (BEFH). Les objectifs de cette émission de radio hebdomadaire sont multiples: sensibiliser la population vaudoise sur les aspects multidimensionnels de l'inégalité entre les femmes et les hommes; valoriser les efforts des associations vaudoises membres du CLAFV et leurs solutions visant à soutenir les femmes et/ou réduire l'inégalité entre les femmes et les hommes; ainsi que de permettre les échanges d'expériences et de compétences entre les associations visant plus d'égalité genre. Parce que l'inégalité entre les femmes et les hommes dans le canton de Vaud est multidimensionnelle et... toujours d'actualité! Pour écouter les émissions: www.clafvd.ch, podcasts.



Camp Junior du 2 au 9 août

Avez-vous des jeunes de 11 à 18 ans dans votre entourage? Si oui, parlez-leur du Camp Junior qui rassemble, depuis 1924, plus d'une centaine de jeunes pour une semaine de folie sur la colline de Vaumarcus qui surplombe le lac de Neuchâtel. Chaque année, un thème guide les instants de réflexion et les différentes activités. Entre moments de détente, temps en groupe et grands rassemblements, les journées sont rythmées par des instants riches en émotions et en découvertes. Une semaine pour se faire des souvenirs inoubliables et des rencontres pour la vie! Toutes les infos sur www.campjunior.ch.

AGENDA

vendredi 10 juillet | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

mercredi 6 août | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

jeudi 7 août | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

vendredi 29 août | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

vendredi 29 août | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

mercredi 3 septembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

samedi 13 - dimanche 14 septembre | Week-end Bulles Nature | Vaumarcus

samedi 20 septembre | Atelier Les Rayonnantes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h

jeudi 25 septembre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

jeudi 25 septembre | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

mardi 30 septembre - vendredi 3 octobre | Un temps pour soi, Camp UCF à Adelboden

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

il reste des places



«Si vous ressentez une douleur ou une oppression dans votre poitrine comme si votre cœur allait se fendre, n'ayez pas peur. Votre cœur n'est pas un objet qui peut se briser... Mais si c'était le cas, on dit qu'un cœur qui se brise peut contenir tout l'univers. Votre cœur est assez grand pour cela. Faites-lui confiance. Continuez à respirer...»

_ Joanna Macy (1929-)

Autrice, militante écologiste étasunienne, Joanna Macy s'engage pour la paix, la justice et la défense de l'environnement.



- ☐ 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:

17 août 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