



HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UCF

SEPTEMBRE 2025
NUMÉRO 630

PRENDRE SOIN 4 DE SA SANTÉ MENTALE

8
On parle
de nous

12
Ailleurs

ÉDITO

Une présence attentive à la beauté qui nous entoure



Pour beaucoup d'entre nous, septembre marque la fin de l'été et des vacances. La reprise s'accompagne d'un agenda qui se remplit, et avec lui, les exigences, les tensions, les réjouissances aussi, et parfois ce sentiment de ne jamais avoir le temps de souffler. Quand, en plus, les mauvaises nouvelles s'enchaînent et que le monde semble trop lourd, comment trouver un espace pour respirer, se recentrer et préserver notre équilibre intérieur?

De nombreuses astuces existent. Pour ma part, j'ai pris l'habitude de chercher du regard ce que je trouve beau – un dessin d'enfant collé au-dessus de mon bureau, le vol d'un milan, la lumière douce du soir sur le lac, la carte postale reçue ce jour, le chat qui dort paisiblement, une fleur qui danse au vent, un insecte qui se promène... Cette attention simple agit puissamment et presque instantanément sur mon état mental. Dans ces fragments de beauté, aussi modestes soient-ils, je retrouve un souffle, un ancrage et une paix intérieure. Des textes inspirants m'aident aussi beaucoup, je vous en partage un qui me touche particulièrement:

La paix des créatures sauvages

Quand le désespoir face au monde grandit en moi
et que je me réveille en pleine nuit au moindre bruit
dans la crainte de ce que peuvent être, ma vie et celle de mes enfants,
je vais m'étendre là où le canard se repose
là où le grand héron se nourrit.

J'entre dans la paix des créatures sauvages
qui n'imposent pas à leurs vies l'anticipation du malheur.
J'entre dans la présence de l'eau calme.

Et je sens au-dessus de moi les étoiles invisibles en ce jour
qui attendent de partager leur lumière.

Pour un moment,
je m'abandonne à la grâce du monde,
et je suis libre.

_Wendell Berry

L'espèce humaine est-elle vraiment la seule à s'encombrer de pensées douloureuses? Quoi qu'il en soit, il est essentiel de prendre soin de ce pan de la santé trop souvent relégué au second plan. Ce numéro de Hublot est donc consacré à la santé mentale: comment prendre soin de notre esprit? Comment soutenir nos proches dans cette démarche?

Partout à travers le monde, les UCF œuvrent pour le renforcement des femmes et nous partirons à la découverte des UCF-YWCA d'Arizona qui œuvrent précisément pour la santé mentale. Nous espérons que les articles sur nos activités dans le canton de Vaud sauront témoigner de la pertinence de notre action et vous donneront l'envie de nous rejoindre.

Que tous les moments heureux passés cet été, lors d'activités UCF ou ailleurs, soient comme des graines de douceur semées en nous, prêtes à reflourir lorsque l'esprit en aura besoin. Prenons soin de nous-mêmes, et prenons soin les unes des autres.

_Irène Collaud

CAFÉS-RÉCITS

Pas de photos des Cafés-récits

Le 6 août, nous étions 15 réunies à la Salle Rambert pour un café-récits sur le thème de la photo... et pourtant, vous n'en verrez aucun cliché.

Explications:

Nous faisons toutes des photos. Elles s'accumulent dans nos téléphones, mais aussi dans des albums, des boîtes, une malle ou un tiroir. Elles sont la preuve que l'on a été heureuses, permettent de garder une trace, ravivent une émotion. Certaines ne valent pas grand-chose d'un point de vue artistique, mais elles nous rappellent un bon moment et nous les conservons. Difficile de trier, voire impossible de les jeter. Une des participantes a même raconté qu'un de ses amis collectionnait les photos floues.

Nous étions 15, dont 3 «nouvelles» qui ne connaissaient ni le concept de café-récits ni les UCF, mais avaient reçu ma lettre d'information. Comme chaque fois, nous avons rappelé les règles essentielles: dans un café-récits, il n'est pas obligatoire de parler, mais obligatoire d'écouter; et tout ce qui se dit pendant cet échange reste confidentiel. Aussi, et c'est bien contradictoire avec le thème, je ne dégage jamais mon appareil photo téléphone pendant nos rencontres. Nous sommes assises en cercle à la Salle Rambert pour échanger puis nous traversons le couloir et nous retrouvons dans le bureau des UCF pour boire le café agrémenté de gâteaux en continuant la discussion. Simple, comme concept.

Au soir du 6 août, j'aurais aimé être une mouche et visiter chacune des participantes. Il y a fort à parier que chacune est allée compulsiver un album, trier un carton ou dépoussiérer un cadre. Tout cela en pensant au chaleureux moment d'échange que nous gardons dans notre cœur et notre esprit, mais pas sur papier glacé.

_Emmanuelle Ryser

Bienvenue aux prochains Cafés-récits !

Mercredi 1^{er} octobre, de 15h à 17h
Mercredi 5 novembre, de 15h à 17h
Mercredi 3 décembre, de 15h à 17h

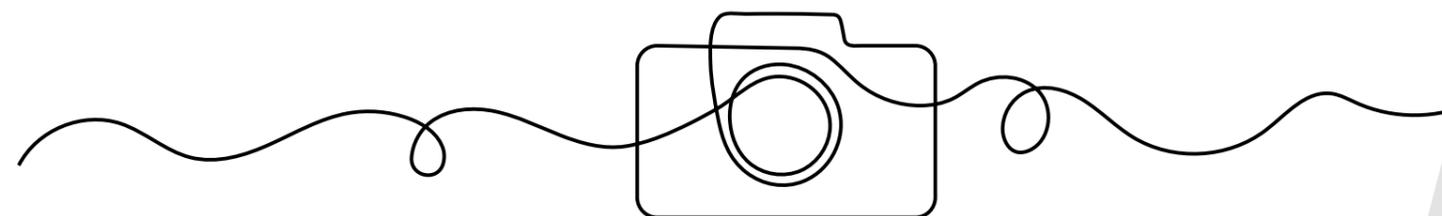
Lieu: Le Cazard
Pré-du-Marché 15, Lausanne
salle Rambert (1^{er} étage)

Pas d'inscription.
Participation de CHF 5.-, (à donner sur place).

Devenez animatrice de Cafés-récits !

Les dates de la prochaine formation à l'animation de Cafés-récits sont fixées: les jeudis matins 22 janvier et 5 février 2026, 9h-13h au Cazard à Lausanne.

Tous les détails sur:
www.ucfvaud.ch/cafes-recits



SANTÉ MENTALE

Comment vas-tu ? (vraiment)



Le Mois de la santé mentale, organisé chaque année par le canton de Vaud, démarrera le 10 septembre prochain.

Cette question, on la pose et on la reçoit parfois plusieurs fois par jour... Mais combien de fois la posons-nous et y répondons-nous en pleine conscience? En s'intéressant sincèrement à la réponse, en formulant honnêtement ce qui se passe en nous — ce qui va bien, ce qui vacille, ce qui peine à se dire. Souvent, nous répondons par automatisme : ça va, ça va et toi?, ça ira. Par pudeur, par habitude, par peur d'en dire trop ou de déranger. Pourtant, prendre le temps d'écouter — soi, les autres — peut tout changer. Car la santé mentale ne se résume pas à l'absence de trouble: c'est un équilibre subtil, mouvant, que chacun·e tente de préserver au fil des jours. Dans un monde qui va vite, où l'injonction à 'tenir bon' est omniprésente, il devient essentiel de ralentir, d'oser dire, d'oser demander. Cet article est une invitation à cela: à reconnaître l'importance de notre santé mentale, à comprendre ce qui la soutient et à ouvrir des espaces de parole et de lien.

A quoi pensez-vous lorsque vous entendez parler de santé mentale? Associez-vous des problèmes psychiques graves, tels que les troubles dépressifs majeurs, la schizophrénie ou encore des troubles bipolaires? Pourtant, selon l'OMS, la santé mentale ne consiste pas simplement en une absence de troubles mentaux: «La santé mentale correspond à un état de bien-être mental qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté. Elle fait partie intégrante de la santé et du bien-être, sur lesquels reposent nos capacités individuelles et collectives à prendre des décisions, à nouer des relations et à bâtir le monde dans lequel nous vivons. La santé mentale est un droit fondamental de tout être humain. C'est aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique.»¹.

Dès lors, il est facilement compréhensible que la santé psychique nous concerne toutes et tous, quel que soit notre âge ou nos origines. Elle prend des formes différentes selon de multiples déterminants liés à notre individualité, aux milieux sociaux et structurels dans lesquels nous évoluons. Lorsque ces déterminants se combinent, notre santé peut être protégée ou alors plutôt compromise : exposition à des circonstances sociales, économiques, géopolitiques et environnementales, événements vécus dans l'enfance, qualité de l'éducation, sécurité du lieu de vie, appartenance communautaire, conditions de travail, etc.

La campagne «Comment vas-tu?» portée par Promotion Santé Suisse depuis 2018, vise à sensibiliser et transmettre des conseils concrets au sujet de la santé mentale. Elle propose six impulsions pour en prendre soin au quotidien, ainsi qu'une série de questions permettant la réflexion pour soi... et pour les autres.

1 Prendre soin de ses relations

Des relations respectueuses et de qualité offrent sécurité, confiance et soutien. L'union fait la force: avec un·e ami·e, on peut se confier, se disputer, se réconcilier, être soi-même. Les liens sont réciproques: ils se construisent et s'entretiennent. S'engager dans un groupe renforce ces relations... et fait du bien au moral.

Qu'en est-il de votre côté? A quand remonte la dernière fois que vous avez pris contact avec votre meilleure ami·e? Quand et où avez-vous rencontré pour la dernière fois quelqu'un de gentil? Pouvez-vous reproduire l'occasion? Au sein de quel groupe vous sentez-vous acceptée et valorisée?

2 Découvrir de nouvelles choses

Apprendre ou créer, c'est sortir de la routine et s'ouvrir à de nouvelles perspectives. En relevant des défis, on renforce l'estime de soi. Les activités créatives aident à exprimer ses émotions, à relâcher les tensions... et stimulent tous les sens, pas seulement l'esprit.

Qu'est-ce que vous savez faire particulièrement bien? Cuisiner, chanter, peindre, réparer des objets, jardiner, travailler le bois, coudre ou autre? Quelle chose nouvelle aimeriez-vous savoir? Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez bien faire découvrir à quelqu'un?

3 Prendre soin de son mode de vie

Corps et esprit sont liés. Bouger fait du bien, réduit le stress et apaise le mental. Mais il faut aussi savoir se détendre: respirer en pleine conscience, faire des pauses, se reposer. Un mode de vie sain, c'est aussi bien dormir, manger équilibré et limiter les substances addictives.

Quelle activité physique pratiquez-vous volontiers? Votre quotidien laisse-t-il de la place à des moments de détente? Quelles activités (écrire, marcher, bricoler, ...) vous donnent de la force et de l'élan?



¹ www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response

4 Reconnaître sa valeur

Personne n'est parfait – et c'est très bien ainsi. Nos imperfections font notre singularité. S'accepter telle qu'on est, avec forces et faiblesses, renforce le bien-être. Vous vivez avec vous-même chaque jour : traitez-vous avec autant de bienveillance que vous le feriez pour un proche.

Comment vous reconfortez-vous après un coup dur? Quand êtes-vous contente de vous-même? Qu'est-ce qui vous satisfait dans vos relations? Qu'avez-vous réussi à faire aujourd'hui? Arrivez-vous à rire des erreurs que vous avez faites aujourd'hui?

5 Chercher le dialogue

Peine partagée diminue de moitié. Joie partagée, joie redoublée. Être écoutée et comprise apaise et renforce. Parler de soi aide à reconnaître ses émotions et à mieux les gérer. Pour un vrai échange, prenez le temps et offrez une écoute attentive.

Quand vous êtes heureuse ou, au contraire, quand vous allez mal, à qui en parlez-vous? Qui vous écoute? A quand remonte la dernière fois que vous avez demandé à une personne de votre entourage comment elle allait vraiment? Qu'est-ce que vous ressentez depuis longtemps et qui vous vide de votre énergie? En avez-vous parlé à quelqu'un?

6 Accepter de l'aide

Demander de l'aide, c'est faire preuve de courage. On traverse toutes des moments difficiles. Famille, amies ou professionnelles peuvent offrir un soutien précieux. Plus on agit tôt, plus on évite que le mal-être s'installe ou s'aggrave.

Écoutez-vous votre corps et les signaux qu'il vous envoie? Êtes-vous confiante dans le fait que vous recevrez de l'aide si vous en demandez? Qu'est-ce qui vous retient de demander de l'aide? Craignez-vous de subir un rejet ou d'être redevable à quelqu'un?

Si vous souhaitez approfondir ces six habitudes, vous pouvez trouver des pistes concrètes par domaine sur le site www.comment-vas-tu.ch.

Chaque année, le canton de Vaud met la santé mentale à l'honneur durant un mois, entre le 10 septembre (journée mondiale de la prévention du suicide) et le 10 octobre, journée mondiale de la santé mentale. Cette année, la thématique porte sur l'importance des liens sociaux. A travers tout le canton, des activités seront proposées au public: conférences, marches, jeux, portes ouvertes, espaces d'écoute, ateliers, groupes de parole, actions de sensibilisation, etc. Pour illustrer la thématique, des sachets de graines seront distribués dans les marchés afin de lancer des actions autour de la plantation, de l'entretien et de la récolte.

A travers le monde, les UCF-YWCA s'engagent pour l'empouvoirement des femmes et des jeunes filles, ce qui ne pourrait s'envisager sans le renforcement de leur santé mentale. Dans ce numéro, le travail de la YWCA de Phoenix Arizona est présenté, mais qu'en est-il à notre niveau? Est-ce que les activités des UCF vaudoises contribuent également à soigner notre santé psychique? La réponse semble couler de source. Dans les Camps UCF, détente, activités physiques, échanges et créativité sont toujours au rendez-vous. En balade avec Les Natur'Elles et Bulles Nature, on ne fait pas que bouger, on se détend et on exprime aussi sa créativité. Lors des Cafés-récits, la parole vraie est encouragée et l'écoute non-jugeante est un gage de confiance. Durant un atelier de théâtre avec les Rayonnantes, on reconnaît sa valeur. Durant les rencontres avec les Groupes de lecture, on part à la découverte de mondes différents et cela nous permet de parler de nous. Bref, rester en contact, soigner les liens, nourrir des amitiés, pouvoir se soutenir, sont, au sein des UCF, des verbes qui se conjuguent au féminin et qui font la force de notre mouvement, tout en étant un moteur à notre engagement.

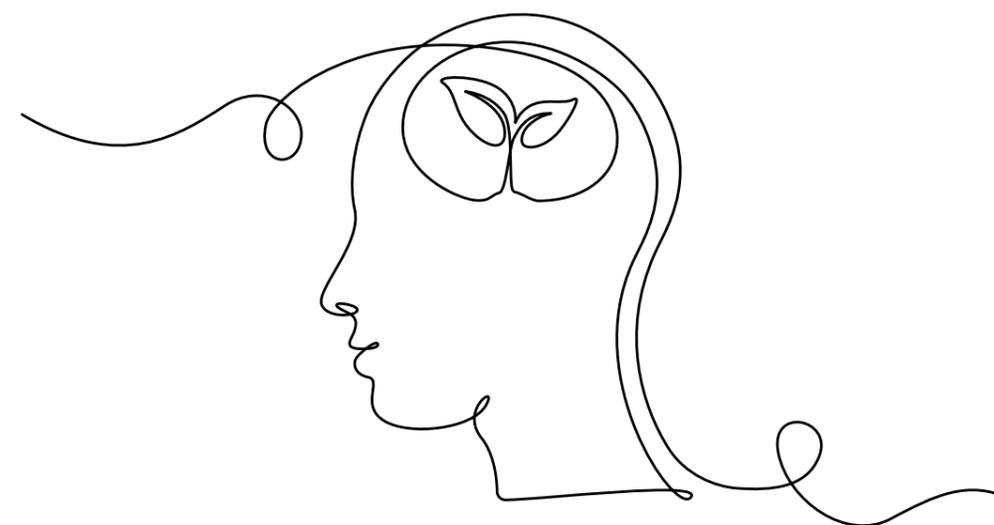
A l'approche de la rentrée et de son lot d'inquiétudes, transformons cette question si banale, «Comment vas-tu?», en une opportunité d'accorder de l'attention et de l'empathie à la personne en face de soi. Je vous souhaite des oreilles attentives et des échanges vrais.

_Irène Collaud

Pour aller plus loin...

Pour mieux comprendre (et prendre soin de) sa santé mentale, de nombreuses ressources existent:

- **Le site santepsy.ch** est la plateforme en Suisse romande dédiée à la thématique. On y trouve des informations par domaine spécifique (santé mentale et... adolescence, parentalité, vieillissement, sommeil, stress, liens sociaux, écrans, etc.) des pistes quand on se demande «Que faire?», un moteur de recherche vers un répertoire d'adresses utiles sur toute la Suisse romande, et un espace professionnel avec des ressources plus pointues.
- **La campagne « Comment vas-tu? »** a été mise sur pied en 2014 par la fondation Pro Mente Sana et par plusieurs cantons et est désormais soutenue et mise en œuvre par de nombreuses organisations. www.comment-vas-tu.ch
- **Le podcast « Dingue » de la RTS**: à travers ses entretiens avec des personnes atteintes de troubles mentaux et des spécialistes, Adrien Zerbini nous fait entendre des récits de vies singulières et nous permet de mieux comprendre nos vulnérabilités mentales. www.rts.ch/podcasts-originaux → Dingue
- **La série radio « Un été à soi »** développée par la RTS en partenariat avec Santépsy et Promotion Santé suisse, aborde différentes thématiques importante pour santé mentale. www.rts.ch/audio-podcast/2023/emission/un-ete-a-soi-26149078.html
- **Le Mois de la santé mentale dans le canton de Vaud**: www.vd.ch → Afficher les thèmes → Santé, soins et handicap → Prévention et maladies → Santé mentale
- **L'association romande Pro Mente Sana** (www.promentesana.org) soutient la cause des personnes en situation de handicap psychique et lutte pour leur intégration professionnelle et sociale et pour la garantie de leurs droits. Pro Mente Sana conseille, diffuse des informations variées et offre un espace qui permet le dialogue entre personnes premières concernées, proches et professionnel·les.
- **La formation de Premiers secours en santé mentale** est dispensée par le programme ensa, co-initié par la Fondation suisse Pro Mente Sana et la Fondation Beisheim. www.ensa.swiss/fr. En l'espace de quelques soirées, entre théorie et exercices pratiques, cette formation permet à tout un chacun d'approcher et d'accompagner des personnes rencontrant des difficultés psychiques.



ON PARLE DE NOUS

Article paru dans le Coopération du 21 août

62 LIFESTYLE

N° 34 du 21 août 2025 Coopération

WEEK-END
ENTRE FEMMES

Quand marcher rime avec sororité

Les randonnées organisées par et pour un public féminin séduisent de plus en plus. Immersion lors d'une marche en pleine nature, à la Tine de Conflens, dans le canton de Vaud.

Texte **Delphine Gachet** Photos **Maria Moschou**

1



2

63

3



1
Exercice sensoriel: chaque participante essaie de reconnaître son galet les yeux fermés.

2
Écouter les bruits de la forêt aurait un effet calmant, explique Kanga Zili.

3
Après une baignade dans la rivière pour les plus téméraires, le groupe quitte la Tine de Conflens.

Je vous invite à fermer les yeux, à écouter les sons de la forêt. Imaginez des racines qui plongent depuis vos jambes jusque dans la terre, comme si vous étiez un arbre. Respirez, sentez-vous pleinement présentes dans votre corps.» La voix douce de Kanga, l'une des deux organisatrices, ouvre la balade. Ce jour-là, une dizaine de participantes sont rassemblées pour vivre cette journée entre femmes. Après un cercle d'accueil pour se présenter, le groupe s'engage sur le sentier de la Tine de Conflens, un site naturel près de La Sarraz, au nord de Cossonay, dans le canton de Vaud.

Mélange de générations

Ces promenades entre femmes ont lieu chaque mois et sont organisées par Irène Collaud, accompagnatrice de randonnées, et Kanga Zili, animatrice nature. «L'idée des Natur'Elles est née il y a 5 ans, raconte Irène. On a répondu à un appel à projets lancé par l'UCF Vaud (Union Chrétienne des Femmes), une association issue d'un mouvement international, qui propose des

activités laïques ouvertes à toutes, quelles que soient leur culture ou leur religion.»

L'objectif? Leur permettre de se connecter à la nature et de créer des liens avec d'autres femmes de la région. Certaines des femmes présentes à La Sarraz sont des habituées, tandis que d'autres viennent pour la première fois. Viviane (68 ans) participe régulièrement à ces balades depuis deux ans: «Je cherchais un groupe sympa pour marcher, sans pression ni performance», confie-t-elle. Puis de poursuivre: «Ce que j'apprécie tout particulièrement, c'est le mélange des générations. Je ne souhaitais pas me retrouver dans un groupe composé uniquement de personnes du troisième âge.»

Et si des hommes venaient à se joindre au groupe? «Ça ne me dérangerait pas», dit-elle franchement. «Mais je pense que le fait d'être entre femmes nous permet d'être plus à l'aise. On peut relâcher la pression, baisser la garde. Chacune de nous a son vécu, ses expériences parfois compliquées. Ici, on n'a rien à prouver, pas de rôle à jouer. On est juste nous-mêmes.»

Shamsa (51 ans), mère de quatre enfants, ne manque presque jamais une sortie: «Ce que j'apprécie dans ces balades, c'est qu'elles ne sont pas trop longues et que le rythme est tranquille. Je cherchais une activité qui me permette de bouger sans que cela soit trop difficile physiquement, parce que sinon, je n'arriverais pas à suivre, admet-elle. J'aime ces journées où on met le quotidien de côté, où on se retrouve entre femmes, dans un climat de bienveillance et de partage.»

La journée se déroule tranquillement, sans stress et toujours dans la bonne humeur. Des instants d'échanges alternent avec des temps de silence et d'observation de la nature. Le pique-nique se prépare autour d'un feu, allumé à l'ancienne avec un silex frotté contre un anneau en fer! Un moment qu'Irène Collaud → Page 65

GROUPES DE LECTURE

65^e saison des Groupes de lecture : un voyage littéraire entre nature et musique

Nous sommes heureuses de vous annoncer le lancement de la 65^e saison des Groupes de lecture! Dès janvier prochain, des groupes de 4 à 15 lectrices se réuniront une fois encore pour partager leurs impressions autour d'un livre lu en amont, dans un esprit d'écoute, de découverte et de convivialité.

Venez partager autour d'un de ces deux livres pour la saison 2025-2026.

L'île haute, de Valentine Goby
Editions Actes sud, 2022,
268 pages

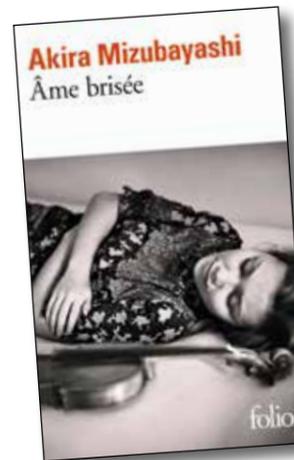
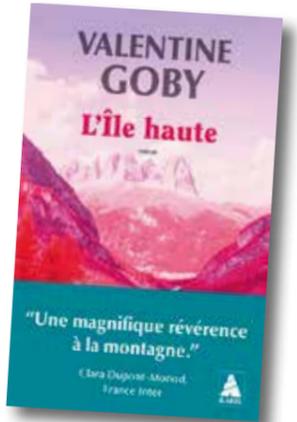
Vadim, sous le nom de Vincent afin de cacher ses origines juives, arrive en hiver 1943 à Vallorcine, près de Chamonix. Parisien de douze ans, venu ici officiellement pour soigner son asthme, il découvre la neige et la montagne pour la première fois. C'est à travers son regard de garçon sensible et émerveillé, que Valentine Goby nous offre un véritable hymne à la montagne. Une île, c'est un peu l'effet que procure cet endroit isolé en plein hiver, coupé de tout. Une île en altitude, loin de la guerre, avec la possibilité de se réinventer, de pouvoir devenir un autre, de passer pour un enfant d'ici sans pour autant oublier sa famille dont il a si peu de nouvelles. Peu à peu, Vincent apprivoise la rudesse de la vie en montagne, découvre la solidarité et l'entraide entre les habitants du hameau. Il apprend à connaître la nature sauvage qui l'entoure, à puiser dans sa force pour affronter ses peurs et ses doutes. Grâce à ses nouvelles rencontres, il grandit, se transforme et trouve sa place parmi ces gens simples et chaleureux.

La rencontre d'ouverture de la saison, ouverte à toutes et tous, aura lieu au Cazard à Lausanne le 2 octobre 2025. Accueil dès 16h45 - remise des livres - Conférence à 17h30 de Madame Anne-Claude Jacquat, biologiste et accompagnatrice en moyenne montagne.

Si vous êtes intéressées à rejoindre, créer ou relancer un Groupe de lecture autour de vous, il vous suffit de contacter Paulette Schülé au 024 441 58 78 ou 079 274 04 20, Rue d'Orbe 38, 1400 Yverdon-les-Bains, paschule@bluewin.ch.

Au plaisir de vous retrouver, avec déjà un grand merci à toutes celles qui font vivre cette belle aventure depuis 65 hivers!

Paulette Schülé, secrétaire,
et toutes les responsables des Groupes de lecture



Âme brisée, de Akira Mizubayashi
Edition Folio, 2024, 259 pages

Âme brisée est l'histoire du violon de Yu Mizusawa, professeur d'anglais et violoniste amateur. En 1938 à Tokyo, Yu est arrêté au beau milieu d'une répétition musicale avec trois de ses étudiants chinois restés sur place malgré la guerre sino-japonaise. Un des soldats marche rageusement sur le violon. C'est aussi l'histoire d'un enfant de onze ans, le fils de Yu, qui assiste à la scène, dissimulé dans une armoire. Il ne reverra jamais plus son père. Il échappe à la violence des militaires grâce au lieutenant Kurokami qui, loin de le dénoncer lorsqu'il le découvre dans sa cachette, lui confie le violon détruit. Le roman est écrit sans dramatisation, tout y est suggéré avec une puissance d'autant plus grande. À la violence de la première scène du roman, l'auteur répond par la beauté et l'humanité de celles et ceux qui, par la passion de leur art, redonnent sens à leur vie. Deux âmes brisées dont la «réparation» sera l'œuvre de toute une vie. Une reconstruction avec en toile de fond la musique qui traverse les époques et véhicule les émotions au-delà des guerres et des cultures. Mais peut-on réparer le passé?

LIFESTYLE **65**

Sur les traces des pionnières

«Pendant longtemps, les femmes ont été exclues du Club alpin suisse, explique Virginie Thurre, accompagnatrice en montagne et fondatrice de l'agence de randonnées Échappées. Leur rôle dans l'histoire de la montagne reste souvent méconnu, alors que certaines femmes alpinistes ont pourtant ouvert de nouvelles voies.» C'est pour mettre en lumière et faire vivre cet héritage qu'elle a choisi de proposer des randonnées thématiques autour de figures féminines liées à l'univers de la montagne.

Prochaines dates:

- 31.08: Sur les traces d'Ella Maillart
- 14.09: Sur les traces du Club suisse des femmes alpinistes
- Sur demande: sur les traces des sorcières de la vallée de Conches

Infos sur www.echappees.ch

FIGURES FÉMININES



Le feu est allumé à l'ancienne: avec de l'herbe sèche, un silex et en soufflant sur la flamme.

→ apprécie beaucoup: «Un feu est toujours bienvenu, car certaines femmes ont rarement l'occasion d'en faire. C'est un moment convivial, où nous pouvons discuter et rigoler.»

Une sororité qui met en confiance

Sandy (25 ans) participe aux sorties des Natur'Elles pour la première fois. «Je travaille en ville, derrière un écran toute la journée. J'avais envie de retrouver une forme de simplicité, d'être pleinement connectée à mes cinq sens et d'échanger avec d'autres personnes.» Elle apprécie le fait d'être entre femmes: «Entre nous, les discussions sont souvent plus faciles. Il y a une douceur, une attention réciproque, une sororité qui met en confiance.»

La journée se termine en cercle, comme elle a commencé. Chacune peut dire ce qu'elle a préféré. «J'ai aimé me baigner dans la rivière, malgré l'eau froide!» confie l'une des participantes. Pour une autre, c'est l'atelier d'artisanat proposé après le pique-nique: tresser du rotin près de la rivière. «Après 5 ans, nous sommes ravies de constater combien certaines participantes régulières se sentent beaucoup plus à l'aise, observe Irène Collaud. Elles prennent pleinement leur place, telles qu'elles sont. C'est beau à voir.»

Randos «Women Only»

Qu'en est-il des randonnées plus sportives? Sur son site web Alpes Attitude, Céline Gaspoz, accompagnatrice en moyenne montagne dans le val d'Hérens, en Valais, propose régulièrement des journées de randonnée «Women Only». «Ces sorties plaisent beaucoup car les femmes apprécient de marcher entre elles, explique-t-elle. Les participantes se sentent généralement plus libres de dire quand elles sont fatiguées ou quand elles ont des appréhensions, par exemple. Alors que les hommes, eux, ont souvent tendance à se pousser,

à être axés sur la performance.» Si ces randonnées s'adressent à des femmes qui ont un bon niveau physique, l'accompagnement reste central: «Les participantes aiment être encadrées, que ce soit pour la logistique ou pour les temps de partage que ces journées de marche favorisent.» ■

Les Natur'Elles. Balades dans le canton de Vaud, ouvertes à toutes. Prochaines dates: 29 août, 25 septembre, 17 octobre 2025

Plus d'infos sur www.ucfvaud.ch/les-natur-elles



Tendance

Randonner entre femmes

AILLEURS

La YWCA (UCF) de Metropolitan Phoenix et la justice en santé mentale



Avec ses «paquets d'amour» préparés et décorés par des enfants et distribués aux seniors, la YWCA de Metropolitan Phoenix s'assure que chaque personne se sente aimée et prise en compte.

La région métropolitaine de Phoenix, aussi appelée la Vallée du soleil, dans l'état de l'Arizona (USA), est l'une des régions qui connaît actuellement la plus forte croissance aux Etats-Unis, grâce à son climat ensoleillé toute l'année et à son marché de l'emploi en pleine expansion.

Cependant, cette image cache une autre réalité qui est celle des populations marginalisées qui font partie des communautés LGBTQIA+, des seniors et des femmes. En effet, selon le dernier rapport de 2020 sur le statut des femmes dans l'Etat de l'Arizona :

- 41% des femmes ont été victime de violence sexuelle
- 21% de femmes à faibles revenus n'ont pas d'assurance maladie
- 29% des femmes hispaniques n'ont pas de prestataire de soins de santé
- Seulement 28% des familles peuvent payer des soins pour leurs nourrissons
- L'Arizona est au rang de 36e sur la liste des Etats qui donnent accès aux soins de santé mentale

Depuis 1912, date de sa fondation, la YWCA de Metropolitan Phoenix a pour but de promouvoir la justice et l'équité, notamment pour les personnes marginalisées, à travers des programmes et des services bien ciblés.

Un de ces programmes les plus récents, «Construire des communautés saines et résilientes», financé par le département de la santé publique, examine les obstacles à l'accès aux services de santé mentale. En se basant sur des conversations avec les personnes les plus concernées, la YWCA de Metropolitan Phoenix a identifié les défis en matière de santé mentale auxquels sont confrontées les jeunes de 18 à 24 ans qui font partie de la communauté LGBTQIA+ et les seniors.

La YWCA de Metropolitan Phoenix s'est lancée dans ce travail avec l'objectif de promouvoir l'égalité en matière d'origine ethnique et de genre à travers les expériences réelles car vécues par des populations qui sont impactées par le «système», c'est-à-dire les institutions sociales et les politiques publiques. Le programme s'est concentré sur l'impact de la COVID-19 et de l'environnement post-COVID sur le bien-être

mental des personnes âgées et de la population de jeunes LGBTQIA+. A la fin de la première année du programme (2023), il en est ressorti que la COVID a perturbé l'accès aux soins de santé mentale et tant d'autres aspects de la vie, tels que l'accès à l'aide financière, aux soins de santé en général, au logement et à l'aide alimentaire.

«Nous savons que le travail de changement des systèmes est complexe, multiforme et progressif», comme on peut le lire dans le premier rapport sur cette initiative intitulé 'Parlons de justice en santé mentale'. Le rapport met en évidence les conclusions de cette première année d'engagement auprès de ces jeunes et ces seniors, et suggère qu'il existe quatre obstacles les plus importants pour ces personnes marginalisées :

- L'accès aux soins
- Les connaissances sur les ressources disponibles
- La stigmatisation
- Les problèmes liés aux systèmes oppressifs en général

Ces obstacles, clairement liés aux questions d'origine ethnique et de genre, ont été mis en lumière lors d'une série de 17 séances d'écoute avec les seniors et les jeunes LGBTQIA+.

Pour la YWCA de Metropolitan Phoenix, ce travail ne fait que commencer. Même si des changements significatifs dans le fonctionnement du système ne sont pas encore visibles, la YWCA compte continuer ce travail, notamment par le plaidoyer auprès des



«Nous honorons la liberté et poursuivons la lutte pour l'équité» (et sur la pancarte «Quels sont les enjeux? Nos droits. Nos vies. Notre futur.»)

Chaque année en juin, la YWCA Metropolitan Phoenix réfléchit au long chemin parcouru vers la liberté et à la lutte continue pour la justice. Malgré les lois, les communautés noires, en particulier les femmes, les filles et les familles noires, sont toujours confrontées à des inégalités profondes et systémiques en matière de logement, de soins de santé, d'éducation et de sécurité. La YWCA s'engage à promouvoir l'équité et à construire un avenir plus juste.

autorités, en vue de changements de politique, de lois, de réformes dans la pratique des soins – pour qu'ils soient plus holistiques et centrés sur la personne - et pour plus de justice en matière de santé mentale.

«Nous comprenons que tous les changements nécessaires pour rendre nos systèmes plus équitables et plus justes ne se produiront pas en un ou deux ans. Mais au-delà de cette subvention de deux ans, la YWCA a l'intention de rester à l'avant-garde de ce travail, non pas en tant que prestataire, mais en tant qu'organisatrice, partenaire de réflexion, perturbatrice de ce qui nuit et amplificatrice de ce qui peut aider nos communautés à guérir». (Parlons de justice en santé mentale, rapport 2023)

Visitez le site (en anglais) de la YWCA de Metropolitan Phoenix : www.ywcaaz.org

_Marie-Claude Julsaint



«Le bien-être mental à portée de main» est un programme proposé gratuitement par la YWCA. Il s'articule en 5 modules : Identifier ses valeurs personnelles; Se donner de l'auto-compassion et prendre soin de soi; Comprendre les limites; Comprendre les réactions au stress; Gérer les relations.

Mental wellness within reach.

COUPS DE CŒUR

Nos coups de cœur pour cet automne

Coup de cœur de Catherine Jobin

La librairie disparue,
de Evie Woods

Trois personnages se relaient au fil de cet ouvrage, qui chacun à leur manière témoignent d'une résilience et d'une humanité hors du commun, avec comme fil rouge le récit d'une librairie étonnante, riche de livres anciens, qui sont le prétexte à des rencontres multiples.

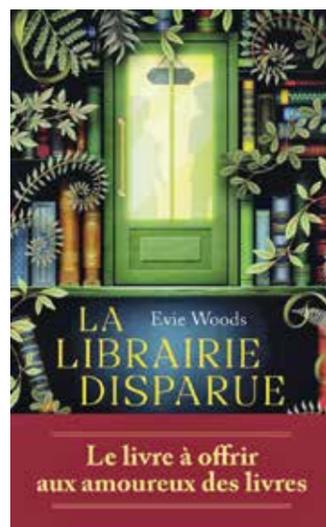
Un récit où se mêle passé et présent, retraçant le destin de deux femmes, témoignant à elles seules la condition terrible des femmes, dans les années 1920 et sur plusieurs générations, et qui reste d'une brûlante actualité : mariage forcé, légitimité à étudier, violence conjugale, soumission des femmes et secrets de famille bien gardés, autant de thèmes qui évoquent le courage de pionnières à lutter pour vivre et tracer d'autres chemins.

Trois destins qui vont se relier de manière surprenante, dans un récit palpitant mêlant également une logeuse mystérieuse et avant-gardiste, vivant dans une maison

dans le sous-sol de laquelle pousse des branches d'arbres et des livres aux titres porteurs de messages à décoder, qui font parfois hésiter entre fiction et réalité.

Un récit qui permet à Martha, l'un des personnages principaux de retrouver ses racines et de comprendre son histoire: un ouvrage dur et cru qui témoigne des circonstances pouvant conduire tout être humain dans le cercle infernal de la violence et de l'aliénation. Mais surtout un ouvrage qui manifeste le pouvoir du courage et de l'humanité qui restaure et permet de survivre à l'impensable.

Personnellement, j'ai été très touchée par ce récit à l'écriture prenante, riche et poétique, qui vient conforter le sens à tisser des liens forts entre femmes pour promouvoir la Vie.



Ewald Arenz Le Parfum des poires anciennes



« Un roman éblouissant que l'on savoure avec les cinq sens. »

VALÉRIE PERRIN



Coup de cœur de Françoise Ruffieux

Le Parfum des poires anciennes, de Ewald Arenz

Titre énigmatique pour ce roman qui a pour décor un environnement campagnard avec ses travaux d'automne. Sally est une adolescente venant de fuguer d'une clinique, une vraie rebelle « remontée » à fond contre la terre entière. Son chemin croisera celui de Liss, une femme solitaire et mystérieuse, travaillant dur dans ses champs, vergers et vignes. Deux êtres que tout sépare, ayant en dénominateur commun de grandes souffrances d'enfance et de jeunesse dont elles sont marquées toujours encore. Petit à petit, elles vont s'appivoiser, à travers les multiples tâches que Liss propose à Sally, dont la récolte des poires anciennes, des pommes de terre, la vendange, etc. A déguster.

FONDACAD

Que sont-elles devenues ?



Découvrez le site de Fondacad :
www.fondacad.ch

Le foyer Fondacad, encore appelé affectueusement « la maison des Aubépines » par beaucoup de femmes UCF, sis au chemin des Aubépines 2 à Lausanne, est une maison remplie d'histoires. D'abord un pensionnat pour jeunes femmes, puis, dès 1974, sous la gouvernance des Unions Chrésiennes Féminines, le Foyer UCF se donne pour mission d'accueillir des adolescentes en difficultés. Enfin, créée en 2014, la structure prend la forme d'une Fondation inscrivant sa mission dans son propre nom ; celle de « **Fondation Accueil pour Adolescentes** » (FondAcAd).

La Fondation Accueil pour Adolescentes est avant tout un lieu de vie. Reconnue d'utilité publique, elle a pour mission de contribuer au développement et à l'accompagnement de jeunes filles quelles que soient leurs origines, leur milieu social et leur religion.

Voilà 10 ans que je quittais la direction de Fondacad. J'y suis retournée il y a quelques temps pour m'entretenir avec la nouvelle directrice, Stefania Rauti. Un lien d'amitié qui perdure au-delà du droit de superficie encore détenu par les UCF vaudoises. Cette femme ne m'était pas inconnue puisque je l'avais engagée à l'époque comme éducatrice. J'ai eu un petit coup au cœur en franchissant la porte. Rien n'avait changé, tout était comme avant, avec de nouveaux aménagements certes, mais rien de plus.

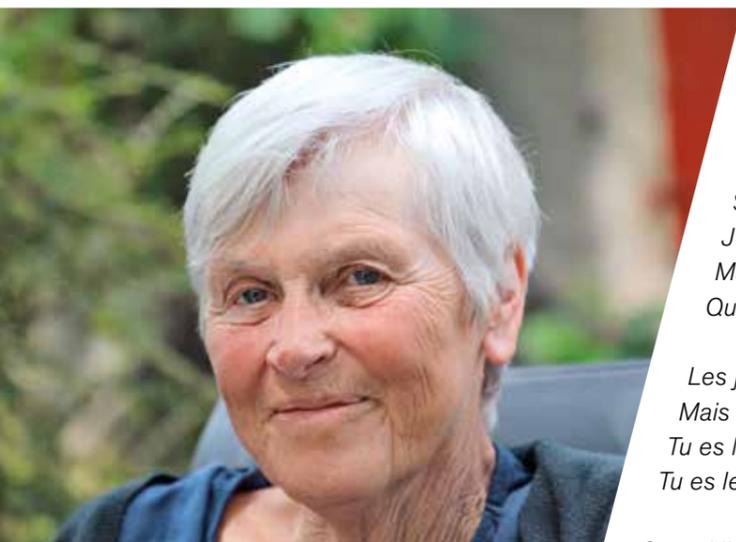
Dès que nous franchissons la porte on se sent bien. Les jeunes filles y sont toujours accueillies dans le plus grand respect. Les valeurs restent les mêmes. Le sigle que nous avons conçu est le même et la prise en charge et la continuité du travail entrepris il y a 20 ans perdurent. Cette grande maison dégage de la sérénité et un sentiment de bien-être.

Malgré tout, des travaux de rénovation vont y être entrepris. La maison n'a jamais été conçue pour un foyer puisque ce sont six appartements qui ont été adaptés aux besoins et fonctionnement de l'institution. A présent, grâce aux rénovations, le foyer va vraiment répondre aux exigences d'un foyer et être conforme aux normes édictées par l'OFJ et la DGEJ. Pour ce faire, un logement d'accueil doit être trouvé pour la durée des travaux. Nous ne pouvons que remercier les deux dernières directrices d'avoir su prendre soin de la maison et d'avoir su conserver l'esprit développé dans un concept pédagogique créé en 2005.

Je refermerai cette page en rendant hommage à Marie-Anne Pellaton qui s'en est allée le 22 juin 2025 après bien des années de maladie. Ce départ m'a profondément attristée et m'a ramenée aux souvenirs de ce que nous avons partagé pendant 10 ans, moi comme directrice de Fondacad et elle comme présidente. C'était une femme lumineuse, pleine de vie et toujours prête à nous soutenir dans nos projets. J'ai eu la chance, durant mon mandat de directrice à Fondacad, d'avoir pu m'appuyer sur deux merveilleuses personnes, Annelise Gorgé et Marie-Anne Pellaton, et je les en remercie. On ne fait jamais seule son travail, c'est dans le partage et le soutien des autres que nous apprenons à grandir

_Evelyne Lopériol

MÉDITATION



Comme il y a un temps pour tout, le moment est venu pour moi de vous transmettre ma dernière méditation dans ce journal. J'avais envie de le faire sous forme d'un poème.

*Seigneur, dès le matin je sais que tu es là.
J'ignore alors ce que le jour m'apportera.
Mais je sais que je peux te faire confiance.
Quoi qu'il arrive, ton secours est mon espérance.*

*Les jours, les mois passent et s'écoulent
Mais Toi, Seigneur, tu restes toujours cool.
Tu es le rocher sur lequel je peux m'appuyer.
Tu es le moteur de mes jours, c'est forcé!*

*Quand il m'arrive de peiner à l'ouvrage,
Tu m'envoies des gens qui m'encouragent.
Quand je sombre dans la tristesse,
Tu essuies mes yeux avec tendresse.*

*De ton regard, tu parcours la terre.
Tu vois bien toutes nos misères,
Tu n'en es pas responsable pourtant,
Mais c'est bien l'irresponsabilité de tes enfants.*

*Tu avais mis entre nos mains
Une belle planète, c'est certain.
Mais en voulant trop l'exploiter,
On a réussi à bien l'abîmer!*

*Mais plein de patience et de bonté,
Tu veux encore en nous espérer.
C'est pourquoi je veux te remercier
De ne jamais nous abandonner.*

Gloire à Toi, Le Ressuscité!

_Marie-Christiane Martin

Le Comité des UCF vaudoises adresse ses sincères remerciements à Marie-Christiane pour son engagement et ses contributions régulières dans les pages de nos derniers Hublot, et lui souhaite de poursuivre ses chemins d'inspiration avec bonheur.

EN BREF

Voici les trois prochaines soirées proposées par la Bibliothèque des femmes.

Les films de Jane Campion: portraits de femmes entre mots et images
vendredi 12 septembre, 19:15 - 21:00

Honneur à Jane Campion, racontée par la spécialiste cinéma Adèle Morerod. Dès ses premiers films, la cinéaste néo-zélandaise a décidé de mettre en images des voix de femmes originales. Qu'elles soient héroïnes du XIX^e siècle, autrices en devenir ou enseignante à New York, toutes questionnent les codes de leur monde, en s'emparant des mots. Parcours à travers son œuvre, en croisant film et texte.

Une soirée sous le signe de la poésie
vendredi 3 octobre, 18:00 - 19:00

La poète Sonia Menoud présentera Bio dégradable,

un recueil où sa prose puissante prend racine dans la terre et s'envole légère comme un coquelicot. Nourrie de références multiples et imprégnée de poésie américaine, elle déploie un style vivace et mordant qui bouscule notre regard sur le vivant. Cette rencontre, modérée par Sandra Willhalm, sera aussi l'occasion d'explorer plus largement son univers poétique et les voix qui font écho à la sienne.

Un ouvrage engagé et (im)pertinent
endredi 21 novembre, 18:00-19:00

Lucia Sillig, physicienne et journaliste scientifique à la RTS, présentera Game Ovaire, livre graphique qui bouscule les idées reçues et renverse les stéréotypes de genre. Une remise en cause avec humour des arguments biologiques dépassés émanant de recherches faites par des hommes et trop souvent utilisées pour contrer les revendications d'égalité.

Pour s'inscrire :

info@bibliothequedesfemmes.ch. Entrée libre, chapeau à la sortie.

Maison de la femme, Av. Eglantine 6, 1006 Lausanne

Toutes les infos sur :

www.bibliothequedesfemmes.ch

AGENDA

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

sa 13 - di 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

ma 30 septembre - ve 3 octobre | Un temps pour soi, Camp UCF à Adelboden

Il reste des places!

mercredi 1^{er} octobre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

jeudi 2 octobre | Ouverture de la nouvelle saison des Groupes de lecture | Cazard à Lausanne, 16h45

vendredi 17 octobre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

jeudi 30 octobre | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

mercredi 5 novembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h

dimanche 9 novembre | Atelier Les Rayonnantes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h

jeudi 13 novembre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h

samedi 15 novembre | Bulles Nature: Journée femmes et enfants | Région Donatyre, 10h-16h

vendredi 28 novembre | Bulles Nature: Cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

mercredi 3 décembre | Agape des UCF | Cazard à Lausanne, 12h-15h

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

vendredi 12 décembre | Sortie avec Les Natur'Elles, 9h-16h



«On a besoin de nous à tous les échelons de la société. On a besoin que nous transformions nos esprits et nos actions pour le bien des autres et pour l'avenir du monde.»

_Pema Chödrön,
«Conseils d'une amie pour des temps difficiles»



- 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

Décalé rédactionnel:

19 octobre 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