



# HUBLLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION  
VAUDOISE DES UCF

MAI 2026  
NUMÉRO 633

# TROUVER LA PAIX 10

RENCONTRE AVEC KOHARU MATSUDA

6

Camp de  
Château d'Oex

13

Coups  
de cœur

# ÉDITO

## Nous vivons une période extraordinaire



Extraordinaire... ahurissante, me direz-vous. Oui, par cette discontinuité d'informations, cette folie meurtrière qui semble s'être emparée d'hommes pourtant censés apporter la paix et le bien-être à leurs peuples... Chaque jour, des hommes, des femmes et des enfants subissent un enfer, avec si peu d'espoir en l'avenir.

Extraordinaire... étonnante aussi, car ce carnage quotidien se déroule sous nos yeux, chez nous, sous un ciel lumineux, au cœur d'une nature éclatante. À travers les floraisons et ce florilège de couleurs, nous redécouvrons le pouvoir de la nature, qui chaque année réchauffe nos cœurs.

Observer les oiseaux péprier tôt le matin, à la recherche de branches pour accueillir leur progéniture, est un spectacle dont je ne me lasse pas. Chaque année, les pies construisent leur nid dans le grand sapin en face de ma fenêtre, et, inlassablement, elles doivent faire face aux corneilles venues convoiter leurs œufs. Comme un éternel recommencement.

Face aux bouleversements que nous traversons, la nature nous rappelle peut-être, à sa manière, l'importance de l'équilibre et du respect du vivant. Et pourtant, elle continue de nous ressourcer et de nous offrir des raisons d'espérer.

Dans ce nouveau numéro de Hublot, retrouvez Les Natur'Elles et le récit de leur première sortie avec des femmes et des enfants. Notre camp à Château-d'Oex, qui remplace celui d'Evolène, nous rappelle combien ces moments partagés sont précieux pour nos membres. Françoise propose également un retour sur Escale, pour celles qui n'ont pas pu y assister ou qui souhaitent s'en remémorer les temps forts. Un regard s'ouvre aussi ailleurs, à travers la rencontre avec une jeune messagère de la paix, dont le témoignage résonne avec force dans le contexte actuel. Enfin, nous avons souhaité rendre un bel hommage à notre chère Mily, qui a tant œuvré pour les UCF.

Je vous souhaite à toutes une belle lecture et remercie chaleureusement toutes les contributrices, ainsi que notre coordinatrice Irène, le talent graphique de Sébastien Gonin et le travail précieux de l'imprimerie Sprint à Yverdon, maillon essentiel de cette publication.

Que ce printemps, malgré tout, nous apporte un peu de douceur et des chemins de paix.

**\_Evelyne Lopériol**

# MÉDITATION

## Si nous changions la vie !



Je ne sais si vous êtes comme moi, pour le moins inquiète, des événements qui se passent dans le monde. Que ce soit les guerres, les changements climatiques, les personnes à la tête de pays puissants... et pourtant je crois de ma responsabilité de ne pas me laisser envahir par cette anxiété ambiante et de continuer à me battre pour un monde meilleur, me battre pour ne pas laisser les «à quoi bon» gagner. C'est d'ailleurs ce que je découvre avec bonheur dans les activités des UCF.

Me reviennent en tête les paroles «Il changeait la vie» de Jean-Jacques Godman («C'était un cordonnier, sans rien d'particulier...»). Alors, mes sœurs, à notre tour continuons à mettre du temps, du talent et du cœur dans nos tâches quotidiennes. Et encourageons-nous à nous alléger des pressions inutiles.

Et pour cela j'ai envie de vous partager ce texte plein d'humour et de bon sens, que je mets au féminin dans cet esprit de sororité. Il s'inspire du texte des béatitudes que l'on trouve dans la Bible dans Matthieu.

Bienheureuses celles qui savent rire d'elles-mêmes : elles n'ont pas fini de s'amuser. Bienheureuses celles qui savent distinguer une montagne d'une taupinière : il leur sera épargné bien des tracas.

Bienheureuses celles qui sont capables de se reposer et de dormir sans chercher d'excuses : elles deviendront sages.

Bienheureuses celles qui regardent où elles mettent le pied : elles éviteront bien des désagréments.

Bienheureuses celles qui savent se taire et écouter : elles en apprendront des choses nouvelles!

Bienheureuses celles qui sont assez intelligentes pour ne pas se prendre au sérieux : elles seront appréciées de leur entourage.

Bienheureuses celles qui sont attentives à l'appel des autres sans toutefois se croire indispensables : elles seront semeuses de joie.

Heureuses êtes-vous si vous savez regarder sérieusement les petites choses et paisiblement les choses sérieuses : vous irez loin dans la vie.

Heureuses êtes-vous si vous savez admirer un sourire et oublier une grimace : votre route sera ensoleillée.

Heureuses êtes-vous si vous êtes capable de toujours interpréter avec bienveillance les attitudes d'autrui, même si les apparences sont contraires : vous passerez pour des naïves, mais parfois l'amour est à ce prix.

Bienheureuses celles qui pensent avant d'agir et qui prient ou méditent avant de penser : elles éviteront bien des bêtises.

Heureuses êtes-vous si vous savez vous taire et sourire, même lorsqu'on vous coupe la parole, même lorsqu'on vous contredit ou vous marche sur les pieds : l'Amour commence à pénétrer votre cœur.

Bienheureuses surtout vous qui savez reconnaître l'Autre en tous ceux et celles que vous rencontrez et qui prenez soin de cette petite flamme qui brille en eux-elles : vous avez trouvé la vraie Lumière!

Je vous souhaite à chacune, à notre manière de changer la Vie!

**\_Sylvie Dépraz**

# LES NATUR'ELLES

## Sous les flocons, oiseaux et tendresse en partage

Nous l'avions longuement mijotée, cette première sortie «femmes&enfants» menées par les Natur'Elles. Ces dernières années, elles s'étaient déroulées dans la Broye, dans le cadre de Bulles Nature. Il avait fait beau et doux toute la semaine, alors quand MétéoSuisse a annoncé «une chute de température» et le retour de l'hiver pour le samedi 14 mars en question, tout juste si on arrivait à y croire... et pourtant, au moment d'arriver sur place au petit matin pour chauffer le refuge de Villars-Mendraz, les flocons commençaient à tomber. Allaient-elles venir, cette quinzaine de femmes annoncées avec leurs enfants, petits-enfants, filleul-e-s, neveux ou nièces?

Oui, elles sont arrivées! Emmitouflées et avec le sourire, tout comme les 13 enfants (de 1 à 13 ans), qui n'ont pas attendu pour courir en essayant



«*Ce que j'ai préféré, c'est la chasse au trésor, suivre les plumes par terre et trouver l'oiseau dans l'arbre et les œufs en chocolat!*»

Matteo, 8 ans

«*C'était super de s'amuser à manger comme des oiseaux selon la forme de leur bec!*»

Lisa-Lou, 6 ans

«*J'ai adoré courir et jouer sous la neige!*»

Elias, 4 ans



d'attraper des flocons avec leur langue... La journée s'annonçait prometteuse! L'avantage d'avoir loué un refuge avec une grande cheminée à l'intérieur et plein de couvertures à ses pieds, permettait d'aller s'y réchauffer à tout moment de la journée.

C'est le thème des oiseaux qui nous a accompagnées ce jour-là. Le matin, nous avons chanté, joué sous la neige, puis, dans le refuge, mimes et devinettes avec les oiseaux en laine feutrée de Valentine pour apprendre mille choses sur leurs chants&leurs mœurs... A midi, grande soupe de légumes sur le feu et grillades sous une bâche, suivies d'un petit moment cocon près de la cheminée à l'intérieur, où l'on se retrouve pour faire la sieste, dessiner, jouer ou lire une histoire. L'après-midi, les enfants sont partis en chasse au trésor, tandis que les femmes entraient en silence dans la forêt avec une clé d'écoute des chants d'oiseaux pour comprendre leurs particularités et tenter de déterminer ceux qui se sont laissés entendre dans le silence de la forêt enneigée...

Une journée joyeuse qui confirme qu'il n'y a pas de mauvaise météo quand on est bien équipées, et que c'est encore mieux quand on est bien entourées! Au moment de fermer le cercle, s'il fallait donner un seul mot à cette journée? C'est Rachel qui se lance: TENDRESSE! Tout le groupe a acquiescé.

Nous avons hâte de revivre des moments intergénérationnels comme celui de cette journée et nous vous invitons à nous rejoindre lors des prochaines journées femmes&enfants!

\_Kanga Zili, Valentine Meylan et Irène Collaud

«*Je suis venue avec ma filleule Yordanos, et j'ai vécu cette journée comme un moment privilégié de connexion avec elle, au ralenti et en conscience, en se laissant porter par les activités proposées. C'était beau d'être en lien avec les éléments naturels, notamment le chant des oiseaux et aussi la neige qui s'est invitée comme une belle surprise qui a sublimé la journée. Voir les yeux des enfants qui pétillent et entendre leurs rires ont apporté joie et spontanéité. Faire tribu avec des inconnues le temps d'une journée est une expérience enrichissante qui nourrit la solidarité.*»

Oriane



«*Être entre femmes, c'est déjà très bien, car souvent en nature c'est souvent les hommes qui allument le feu, expliquent les chants d'oiseaux, etc. J'ai senti qu'on était dans un espace «safe», avec une grande qualité dans les échanges. J'ai aimé découvrir les oiseaux, manger ensemble autour du feu. Il y avait de l'entraide et de la bienveillance. Je suis venue avec mon filleul de 8 ans et bien que je travaille avec des enfants, c'est nouveau pour moi de vivre du temps libre avec eux. J'ai été très admirative des animatrices qui arrivent à les capter avec toutes leurs idées et la passion qu'elles transmettent! C'était beau de les voir tellement intéressés, faire équipe ensemble. Cette journée m'a permis de voir ce qu'on peut faire dehors avec des enfants et cela me donne envie de créer des occasions d'être en nature avec des copines et leurs enfants.*»

Eviane

### Prochains samedis

20 juin, 11 juillet, 1er août, 12 septembre et 19 décembre

### Lieux

seront communiqués environ 3 semaines avant chaque sortie

### Informations

[www.ucfvaud.ch/les-natur-elles](http://www.ucfvaud.ch/les-natur-elles)

### Inscription

[lesnaturelles@protonmail.com](mailto:lesnaturelles@protonmail.com)  
ou 079 101 27 67 (Kanga)



# CAMP CHÂTEAU-D'OEX

95. 96. 97. 98. 99. 100... – SATIONNELLE!



C'est ainsi que d'une seule voix, entraînées par Mady nous avons dit merci à Christine, Jacqueline, Janine et Laurence, pour le camp vécu début mars à Château-d'Oex. Merci d'avoir choisi cet hôtel qui nous a si bien convenu : tranquille, hors du village, avec vue de tous côtés sur les montagnes du Pays-d'Enhaut, bien chauffé, de bons petits-déjeuners et une bonne cuisine le soir, un personnel attentionné, une salle spacieuse pour nos activités, le beau piano pour Christiane! Juste l'extinction des feux à 22 h... à laquelle ont dû se plier les joueuses de cartes et autres jeux... on ne peut pas tout avoir!

Le thème pour la semaine 'A table!' nous a mises non dans nos petits souliers mais dans nos petits plats. Sujet à discussions: le repas dans nos situations de vie personnelle avec des questions - que l'on n'a jamais posées autour de soi - mettant en évidence nos comportements différents: notre intérêt souvent mitigé pour cuisiner un repas 'seulement pour soi', nos ruses pour compenser la solitude à table, le repas à préparer pour la famille - en vitesse, il y a tant d'autres choses à faire! Et encore: les tables de notre enfance, de nos fêtes, les repas de notre vie.

Quel bon partage en réponse à ces premières questions. Il fut de même au sujet du Repas de la Cène. Sur des questions toutes simples, révélatrices de notre attachement à celle-ci: par exemple, notre première pensée en entrant à l'église, à la vue de la table préparée:



- Je me réjouis en voyant la table prête. Ah, c'est bien! J'aime beaucoup ce moment.
- Oh-la-la, le culte va être plus long... et j'ai peu de temps aujourd'hui...

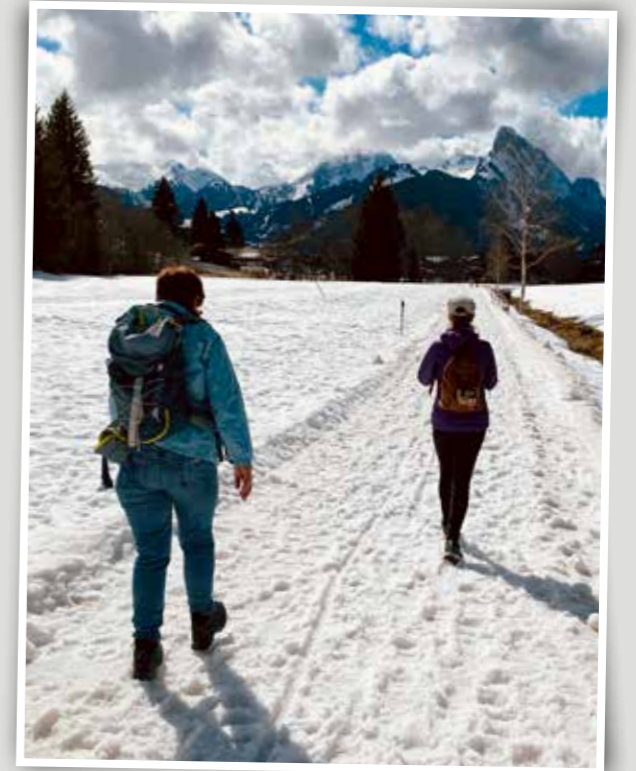
Et plus tard au moment du repas, alors que nous sommes réunis autour de la table:

- Je suis heureuse d'être avec mes frères et sœurs,
- Je réalise que l'Esprit de Dieu est là,
- Elle est une grâce du pardon qui m'est offert,
- Je peux déposer là mon souci et ma peine...

Le constat a été clair: la Sainte-Cène est un moment béni, apaisant et fortifiant! Et elle nous tient à cœur.

Pour nos sorties et découvertes, nous avons été gratifiées d'un temps ensoleillé qui a permis tous les projets: la visite des magnifiques églises de Saanen et de Rougemont, Rossinière et le tour du lac, la longue marche entre Gstaad et Saanen..., la promenade dans Zweisimmen, ou à Lenk pour les lève-tôt! Et enfin le musée de Château-d'Oex avec son exposition exceptionnelle pour les 40 ans de l'art du découpage en Suisse: des artistes à faire rêver! Nous, on a fait de notre mieux pour confectionner des liens de serviettes, sous la houlette et avec tout le matériel proposé par Ginette: grand merci à elle! Et nous nous sommes appliquées: pour dessiner une montgolfière en couleurs, qui nous permette de prendre de la hauteur!

Laurence a agrémenté nos soirs: avec des vues sur les magnifiques temples et pyramides d'Egypte, ainsi que le film 'Les Saveurs du Palais' de Christian Vincent, révélation d'une autre société que nous connaissons peu. En dernier lieu, le soir de nos 'Histoires drôles', qui nous a toutes mises en gaieté!



Enfin, cerises sur le gâteau, les recueils du matin proposés par Christine, tous en rapport avec des repas pris en commun: au temps de l'Ancien Testament ainsi qu'au temps de Jésus-Christ. Merci pour le petit cahier soigneusement conçu pour nous accompagner dans ces moments de paix qui ressourcent notre foi.

Où irons-nous pour le camp 2027? Pas de souci = La confiance est de mise. Avec juste le vœu d'une santé maintenue pour chacune de nous, qui nous permette d'en être!

Liliane Blanchard



# ESCALE

## Compte-rendu de notre Assemblée générale

**En ce 18 avril 2026, 21 membres ont participé à l'Assemblée générale Escale au Cazard. Françoise Ruffieux – en l'absence de Catherine Jobin, Présidente, a salué particulièrement les 16 nouvelles membres inscrites en 2025 et les déjà 8 nouvelles de 2026: voici un fort bel encouragement à poursuivre notre mission.**

Après un chant très «fruité» entonné par les participantes sous la direction d'Alexandra Gentile, la méditation traditionnelle a été assurée par Sylvie Dépraz: «changer la vie», telle fut sa proposition, en paraphrasant la chanson de Jean-Jacques Goldman. De quoi faire!

La partie statutaire de l'Escalade s'est déroulée sans particularité. Tous les objets ont été acceptés à l'unanimité. Les comptes et le budget ont été présentés par notre trésorière, Evelyne Lopériol: notre situation financière peut être qualifiée de réjouissante. L'année 2025 a permis «d'asseoir» nos diverses activités et projets, en particulier tout le travail autour de la communication (site Internet, réseaux sociaux): Irène Collaud en est à la fois la cheville ouvrière et la gardienne du temple: immense merci à elle. «... même pas peur!» fut le thème annuel qui a résonné au mieux dans les divers engagements, projets et activités. Les responsables ont été invitées ensuite à présenter en trois minutes, leurs activités respectives.

Ainsi, **les Rayonnantes**, la dernière-née des activités UCF: sans spectacle, sans jugement, juste pour créer du lien et s'amuser, les trois ateliers proposés par la dynamique Alexandra Gentile ont rassemblé des femmes de 30 à 80 ans. Et même si toutes sont venues avec quelques appréhensions, toutes ont vécu quelque chose de très fort.

**Les Groupes de lecture:** Paulette Schülé invite à oser... créer un groupe ou simplement se lancer en lectrice individuelle pour continuer cette aventure qui a fêté ses 65 ans en 2025, avec près de 180 lectrices réparties en 26 groupes.

**Les Café-Récits:** Garance Ballenegger – fidèle participante – relève l'animation très appréciée de cette activité par Emmanuelle Ryser, durant 5 années et relate avec humour, le déroulement d'une rencontre,

temps privilégié pour partager des anecdotes de vies souvent très riches. Une équipe de 5 animatrices – formées par Emmanuelle – a repris le flambeau, chaque premier mercredi du mois.

**Les Natur'Elles:** Kanga Zili et Irène Collaud ont dû réadapter et étoffer leur offre en proposant des itinéraires différents: «à pas d'abeilles», «à pas de biche», «à pas de louve» et même «à pas d'étagne», selon l'effort requis pour les parcours, ceci en raison d'un afflux massif de demandes après l'article paru dans le journal Coopération. Désormais, une nouvelle animatrice – Valentine Meylan – co-animera avec Kanga les journées «femmes & enfants».

**Les Camps UCF**, la plus ancienne activité de l'association (depuis 1954) a réuni 74 participantes, dont 12 nouvelles et beaucoup de «récidivistes». Oui, car les participantes reviennent fidèlement: vivre ensemble quelques jours, partager autour d'un thème, se faire proches les unes des autres ressourcement réellement le corps et l'âme.

«Dentelles de bricelets verdoyants à l'ail des ours», «Perles de mozzarella et fraises Gariguettes entrelacées de fenouil», ou encore «Prairie d'orge perlé, pomme et persil au raz el hanout», Fatima Ribeiro (au centre), présentant l'apéritif préparé à l'occasion de notre assemblée, ne manque pas d'idées poétiques pour nommer ses délicieuses préparations culinaires.



**Les Bulles Nature:** pour Anette Luder et Valérie Schmutz – en ce jour même en animation à Vaumarcus – Irène Collaud relate le succès de ces week-ends de ressourcement en nature, avec des temps de créativité, mouvements, échanges. En 2025, elles ont animé également 8 cercles de femmes dans la région de Morat.

Toute information concernant ces diverses activités peut être trouvée sur notre site Internet [www.ucf-vaud.ch](http://www.ucf-vaud.ch). N'hésitez pas à le consulter. Escalade 2026 s'est terminée autour d'un délicieux apéritif dinatoire préparé par Le Fraisier: préalablement, Madame Ribeiro, sa patronne, a relaté son riche parcours de vie.

### Fatima Ribeiro, une passionnée passionnante

Pour clôturer notre Assemblée générale, le Comité Cantonal a demandé à Madame Fatima Ribeiro de venir nous parler de son parcours de vie. Comment est-elle devenue fondatrice et cheffe de cuisine dans son entreprise «Le Fraisier» bien connu de nos membres qui se régalaient depuis 2-3 ans de ses spécialités lors de l'Agape de fin d'année?

Fatima est née au temps de la dictature de Salazar, au Portugal, dans un village non loin de Porto, mais à l'intérieur des terres. Ses grands-parents, modestes paysans, étaient passionnés de nature. Avec eux, puis avec son père, elle a appris à connaître les plantes, à nommer les herbes, les fleurs, à cuisiner le végétal. Sans moyens financiers, sans possibilité d'envisager des études, Fatima quitte le Portugal à 18 ans, en 1986, en pleine période d'instabilité politique.

A son arrivée en Suisse, elle bénéficie d'un permis qui lui permet de suivre une formation dans le domaine de l'hôtellerie-restauration, à but d'intégration. Un premier pas qui lui donne le sentiment d'être mieux reconnue.

Puis son chemin l'emmène à Bienne, où elle travaille à l'Odéon pendant 6 ans. Elle suit des cours de français avec une enseignante férue de poésie et de théâtre, ce qui lui offre plein d'ouvertures: «Tout est possible! Quand on ne connaît pas, on n'a pas peur».

En 1999, elle arrive à Lausanne, s'inscrit à l'école de théâtre Les Teintureries, cumulant emploi et études. Pour nouer des amitiés, elle se met à inviter des gens chez elle, pour manger. Elle propose des ateliers de cuisine pour et avec des enfants. Puis se manifeste l'envie d'aller plus loin. Elle se met à préparer des apéros, recherche un local de travail, et finalement se lance sans savoir ce qu'il adviendra.

Ainsi il y a 13 ans, elle ouvre une enseigne: le Fraisier, dont le joli nom s'est imposé à elle, résumant poétiquement toute l'expérience de sa vie. Durant son enfance, la viande était très rare, elle se sent ainsi plus à l'aise pour travailler légumes, fruits, poissons dans son petit restaurant. Actuellement, 3 personnes travaillent au Fraisier avec des extras si nécessaire.

Une rencontre importante avec une céramiste lausannoise – Sylvie Godel – va faire passer ses créations culinaires déjà très originales en tableaux artistiques: savamment mis en scène avec et sur des céramiques appropriées, ses mets se transforment en œuvres d'art, aussi belles à voir qu'à croquer. Les menus à thème se multiplient, les collaborations avec les musées, le Jardin botanique, «Lausanne à table» naissent, jusqu'au Covid où tout s'arrête. Elle se met alors à fabriquer des biscuits, découvre Colette, George Sand dans ses lectures, se passionnant pour ces femmes avant-gardistes. Elle propose ainsi: La gourmandise de Colette, à la table de George Sand, entre autres exemples.

Autodidacte, multiple, créative, sensible à l'art, soucieuse de transmettre son savoir-faire et son goût pour le bon et le beau, Fatima Ribeiro nous a mis l'eau à la bouche. L'apéritif dinatoire qui a suivi, a ravi toutes les papilles. Il vaut la peine de s'arrêter à la Ruelle du Grand St-Jean 9 pour une pause gourmande. Oui! A table! Goûter la vie!

**\_Françoise Ruffieux**

# AILLEURS

## Rencontre avec une Messagère de la paix



**Koharu Matsuda, jeune femme de 23 ans d'origine japonaise, est actuellement étudiante en cinquième année de médecine à l'Université de Kyoto. En 2019, elle a fait partie d'une délégation des Hiroshima and Nagasaki Peace Messengers (Messagers de la paix) qui a fait le voyage jusqu'à Genève pour rencontrer des représentants des UCF/YWCA Mondiale ainsi que du Bureau des Nations Unies pour les affaires de désarmement. C'est durant son stage cet hiver à l'ONUSIDA, l'organisation où je travaille, que j'ai eu le plaisir de la rencontrer et de l'interviewer sur sa vision de la paix.**

**Marie-Claude: Raconte-moi un peu ton histoire de vie.**

**Koharu:** Je suis née aux États-Unis et j'y ai passé ma petite enfance avant de retourner au Japon lorsque j'étais en première année d'école primaire. C'est à l'école, dans le cadre de l'éducation à la paix, que j'ai entendu pour la première fois l'histoire d'Hiroshima\*. J'ai été profondément bouleversée en visionnant un documentaire sur un jeune garçon exposé au bombardement atomique.

Puis, en grandissant à Hiroshima, j'ai eu de nombreuses occasions d'écouter des hibakusha (survivants de la bombe atomique). Ils parlaient d'un ciel qui s'est soudainement illuminé, suivi d'une chaleur écrasante qui brûlait les gens vifs en quelques secondes. Certains décrivaient des corps si gravement brûlés qu'ils devenaient presque méconnaissables, s'effondrant là où ils se trouvaient. D'autres erraient à la recherche d'eau, pour mourir peu après. Des familles entières ont été perdues en une seule journée. Beaucoup de survivants ont ensuite souffert de leucémies, de cancers, de traumatismes à long terme, ainsi que de discriminations sociales. Un des témoignages qui m'a profondément marquée est celui d'un survivant qui avait survécu avec sa jeune sœur. Bien qu'ils aient tous deux survécu au bombardement, les conséquences à long terme — discrimination sociale, précarité économique et traumatismes psychologiques — ont été accablantes.

\*En août 1945, une bombe atomique a été larguée sur Hiroshima, faisant environ 140'000 morts. Bien que les chiffres ne puissent à eux seuls refléter l'ampleur de la tragédie, il s'agit de l'un des événements les plus meurtriers de l'histoire humaine sur une période aussi courte. L'ampleur et la nature de la destruction des armes nucléaires sont sans comparaison.

Finalement, sa sœur s'est donné la mort. Il a raconté avoir tenu son corps dans ses bras en pleurant de douleur. Cette histoire m'a permis de comprendre que les souffrances causées par la bombe atomique ne se sont pas arrêtées ce jour-là, mais ont perduré pendant des années, voire des décennies.

**Comment ton expérience de messagère de la paix en 2019 a-t-elle façonné la personne que tu es aujourd'hui ?**

Cette expérience a eu une influence sur ma manière de penser et ce que je souhaite faire après mes études. J'ai pris conscience que de nombreuses personnes dans le monde ne connaissent pas encore suffisamment l'histoire d'Hiroshima et de Nagasaki, donc je souhaite continuer à transmettre l'histoire des hibakusha. Aussi, j'ai compris les limites du plaidoyer pour construire une paix durable. Je souhaite donc contribuer à la paix de manière plus directe, à travers la médecine et les politiques publiques, afin d'avoir un impact concret sur la vie des gens.

**Que signifie la paix pour toi aujourd'hui ?**

Pour moi, la paix signifie créer un monde dans lequel chaque personne est libre de poursuivre pleinement son bonheur. Concrètement, la paix signifie aussi que les armes nucléaires ne doivent plus jamais être utilisées. Nous ne devons jamais oublier les hibakusha, dont les témoignages constituent le fondement moral de cet engagement. Leur existence, leur mémoire et leur message doivent continuer à être transmis au monde. Le stage que j'ai pu faire dans le domaine multilatéral et diplomatique m'a convaincue que la paix ne peut être maintenue uniquement par des idéaux. Nous devons également prendre en compte les réalités du pouvoir et des relations internationales.

**Selon toi, qui est responsable de construire et de maintenir la paix ?**

À mon avis, la responsabilité de construire et de maintenir la paix incombe à chacun d'entre nous. Une part importante de cette responsabilité consiste aussi à reconnaître nos propres limites et notre ignorance. Je pense que la plupart des gens partagent en fin de compte le même objectif : la paix. Cependant, les désaccords dans les approches pour y parvenir empêchent souvent sa réalisation.

**Les messagers et messagères de la paix de Hiroshima et Nagasaki**

Le Japon, le seul pays à avoir subi des bombardements atomiques, soutient activement ses survivants, les hibakusha, à partager avec le monde entier leurs témoignages et leur espoir de paix et de disparition des armes nucléaires. En coopération avec les villes d'Hiroshima et de Nagasaki, chaque année, un groupe de lycéens, en majorité des jeunes femmes, se fait le porte-parole des hibakusha à Genève. Depuis plus de deux décennies, une tradition qui s'inscrit dans la lignée des efforts et des initiatives menés depuis plus de 160 ans par le mouvement des YWCA/UCF en faveur de la paix et de la justice, unit les jeunes messagers de la paix et la YWCA/UCF mondiale. Ces rencontres annuelles, en général dans le courant de l'été, permet des échanges interculturels et intergénérationnels axés sur la paix, afin d'éviter des tragédies telles que celles qui se sont déroulées au Japon en 1945.

**Que peuvent faire les UCF/YWCA pour la paix ?**

Les UCF/YWCA peuvent jouer un rôle clé en sensibilisant, en éduquant et en créant des espaces de dialogue, y compris pour transmettre la mémoire des hibakusha afin de prévenir toute utilisation d'armes nucléaires.

**\_ Grand merci à Marie-Claude Julsaint et Koharu Matsuda pour cet entretien.**



# HOMMAGE

## Ce que Mily Bovard a semé

Combien d'entre nous avaient connaissance de son «vrai» prénom: Marie-Lise? Pour nous, c'était Mily. Tout simplement. Mily, «la gardienne du temple» et des valeurs UCF qu'elle incarna à travers tous ses engagements dans les Unions chrétiennes: participante aux camps pendant plus de 50 ans, cuisinière talentueuse, membre du Comité cantonal, active dans les anciens marchés UCF, etc. Partout où elle passa, Mily a semé une graine de sa douceur, de sa générosité, de son sourire bienveillant, de son exceptionnel sens de l'accueil. Sa sœur nous a écrit: «chez elle, l'accueil, c'était le plus important pour être ensemble».

Mais Mily fut aussi témoin et actrice de l'évolution de la place des femmes dans la société. Elle a vu la société se transformer radicalement: elle raconte, par exemple, «que se marier très jeune à son époque était le seul moyen de trouver sa liberté, de sortir de sa famille\*». Apprendre à oser se dire, raconter les poids et les difficultés, oser prendre une semaine de camp, prendre position en faveur des femmes, toutes choses évidentes pour nous, mais pour elle et les femmes de sa génération, ça ne l'était pas. Mily était une militante, et déterminée qui plus est. Et les UCF y furent pour beaucoup: «moi, je peux dire que les UCF m'ont libérée et m'ont permis de m'affirmer. Je considérais les camps comme ma famille, mes amies, celles que j'aime\*».

Le 22 novembre 2025, cette voix s'est tue: tristesse bien sûr, mais gratitude infinie d'avoir connue et aimée cette merveilleuse personne, cette belle âme qui faisait l'unanimité. Mily était aussi une femme de foi, de convictions. Nous lui laissons le soin de conclure: «C'est sûrement le témoignage de ma vie: transmettre ce en quoi je crois en étant qui je suis. On a reçu beaucoup, on peut vivre et donner. J'ai donné et je suis en paix\*». MERCI Mily.

\_ **Françoise Ruffieux, au nom du camp de Leysin et du Comité cantonal**

\* extraits du Hublot 591 de septembre/octobre 2017  
- Portrait-dialogue Pierrette Regamey et Mily Bovard



### A table!

Recette de Mily Bovard (une de ses classiques quand elle était cuisinière au camp)

#### Ragoût de bœuf au riz complet

- Faire revenir les morceaux de ragoût dans une grande casserole
- Émincer oignons et échalote et les faire revenir avec la viande
- Ajouter le riz complet, l'eau, sel, poivre, bouillon
- Laisser mijoter le tout au moins 1 heure 30 à tout petit feu
- Préparer les légumes: poireaux, carottes, céleris, colraves, etc. en morceaux de 2 -3 cm et les rajouter au fur et à mesure, en fonction de leur temps de cuisson
- Corriger l'assaisonnement
- Juste avant de servir, ajouter un peu d'herbes fraîches: persil, ciboulette

Bon appétit!

# COUPS DE COEUR

## Laissez-vous tenter par ces deux lectures

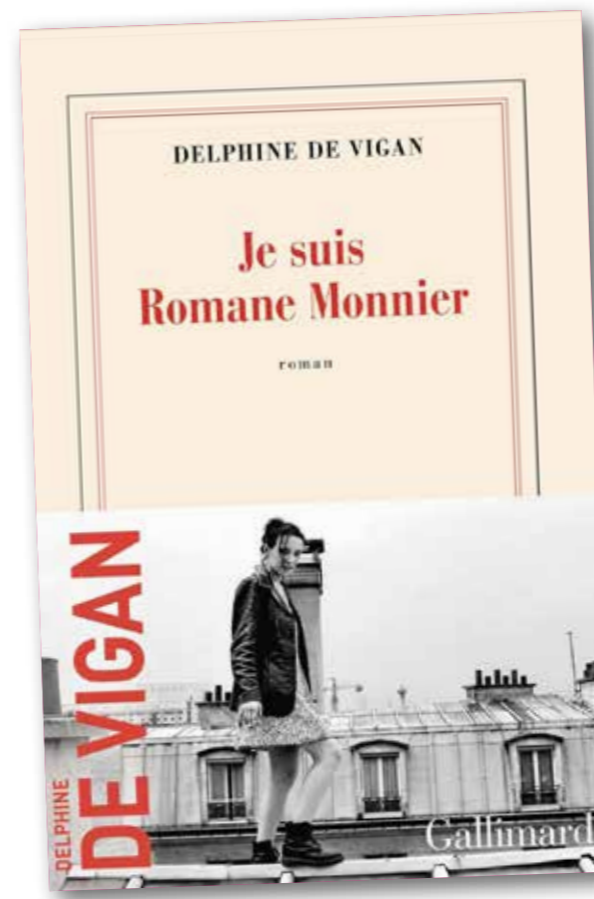
Coup de cœur de Françoise Ruffieux  
**La dernière allumette**, Marie Vareille,  
Livre de Poche, 2025

Un roman subtilement et magnifiquement construit. Bien écrit de surcroît. S'attaquant à la problématique de la maltraitance, l'autrice la décortique autour de l'histoire des trois protagonistes principaux, Abigaëlle, Gabriel, Zoé... et les autres. Une lecture à dévorer, avec un suspense digne d'un thriller. Dans une alternance passé-présent, confessions et silences, Marie Vareille nous emmène dans des parcours de vie marqués à jamais par les violences familiales mais par la résilience des héros également. Epoustouflant!



Coup de cœur d'Emmanuelle Ryser  
**Je suis Romane Monnier**, Delphine de Vigan,  
Gallimard, 2025

C'est un livre fascinant que ce dernier ouvrage de Delphine de Vigan. J'avais déjà apprécié l'autrice avec Rien ne s'oppose à la nuit, portrait de sa mère après son suicide et D'après une histoire vraie, suite du précédent où elle s'invente une relation étrange avec une lectrice. Avec Romane Monnier, elle délègue la narration à un homme qui se trouve un jour le dépositaire du téléphone de la fameuse Romane. Comme toujours dans ses romans, Delphine de Vigan fait se croiser des histoires: celle du narrateur, Thomas, et de sa découverte du téléphone; celle de Thomas et de sa fille Léo, dont la mère a disparu sans laisser d'adresse quand elle était petite; celle de Romane Monnier reconstruite avec les traces de son téléphone. Ce livre offre aussi une réflexion sur le fait de raconter et les effets de se raconter! Ainsi cette citation: «... chaque fois qu'on convoque un souvenir, à chaque fois qu'on l'extrait du tiroir où il est rangé, on le transforme un peu. On ajoute une couleur, un petit coup de vernis, on le polit.» (p.158) A cela s'ajoute une réflexion sur notre utilisation et notre addiction au téléphone portable tout en nuances... lâchez donc votre téléphone pour ces 336 pages captivantes!





## Jean Emery nous a quitté

Grande figure du mouvement unioniste connu de toutes les anciennes, Jean est décédé le 17 avril dernier à la veille de ses 90 ans. Il a été le président des UCJG durant des décennies et a participé à la construction du Cazard au début des années 70. Au Camp de Vaumarcus, c'est lui qui a planté tous les arbres et rosiers et créé le théâtre de verdure tant apprécié. Pour les UCF, il a été le fleuriste qui embellissait nos assemblées et l'ami sur lequel il était toujours possible de compter lors de nos événements. Nous garderons de lui le souvenir d'un homme engagé, fidèle et profondément lié à la vie de notre association.

## Ouverture du Musée Artistes Femmes (MAF)

Début mars à la Rue de la Louve 3 à Lausanne, est né le MAF ou Musée Artistes Femmes à Lausanne. C'est un lieu dédié à la mise en lumière des artistes femmes, en particulier contemporaines et émergentes. Né du constat de leur sous-représentation dans le monde de l'art, il propose des expositions, des programmes d'accompagnement et des espaces de création pour soutenir leurs parcours. À la fois musée et tremplin, il s'inscrit dans une démarche engagée, cherchant à rééquilibrer les regards et à faire émerger des voix artistiques encore trop peu visibles. Toutes les infos sur [www.le-maf.ch](http://www.le-maf.ch)

## Le CLAFV a décerné des prix

En décembre dernier, le Centre de Liaison des Associations Féminines Vaudoises (CLAFV) a remis le Prix Égalité 2025 au projet « Les Multiplicatrices » de la Fondation Surgir. Lancé en 2023, il soutient des personnes migrantes confrontées à des violences de genre en formant des relais d'écoute et d'orientation au sein des communautés. Son approche locale et interculturelle a été saluée pour son impact durable. Le Prix de la Femme Remarquable 2025 a été attribué à Sylvie Durrer pour son engagement de longue date en faveur de l'égalité. Ancienne responsable du Bureau fédéral de l'égalité, elle a contribué à des avancées majeures, notamment sur l'égalité salariale et la lutte contre les violences. Plus d'informations sur [www.clafvd.ch](http://www.clafvd.ch)



©CLAFV

## Formation à l'animation de Cafés-récits

Troisième volée de formation à l'animation de Cafés-récits, sous la houlette d'Emmanuelle Ryser. Les 10 participantes ont imaginé une charte à partir de mots découpés, titré des images comme autant de portes d'entrée vers des rencontres à venir. Deux matinées d'échanges riches, de partage d'astuces et d'outils, d'expérimentations et de bonne humeur! Cette formation vous intéresse? Les dates 2027 sont déjà connues (les jeudis matins 21 janvier et 4 février 2027, 9h-13h) et il n'est jamais trop tôt pour signifier son intérêt! Toutes les infos sur [www.ucfvaud.ch/cafes-recits](http://www.ucfvaud.ch/cafes-recits)



## Retrouvailles 2026

Sortez votre agenda et réservez votre samedi 29 août! Cette journée festive sera l'occasion de se retrouver entre membres, amies et participantes de toutes les activités UCF. Elle aura lieu à Vevey dans la maison des UCJG. Des détails paraîtront dans le prochain Hublot.



## Maison de la Femme en fête

La Maison de la Femme à Lausanne célèbre ses 50 ans en 2026. Depuis sa création en 1976, elle est un lieu dédié à la rencontre, au soutien et à l'engagement pour l'égalité, porté par diverses associations. Pour marquer cet anniversaire, deux événements sont organisés : Le 11 juin (11h-14h) : des portes ouvertes pour découvrir les lieux et rencontrer les associations. Le 10 septembre (dès 16h30) : une grande célébration avec une partie officielle, l'inauguration d'une sculpture sur l'égalité et une exposition de portraits de femmes aux parcours atypiques. Ces festivités mettent en lumière un demi-siècle d'engagement collectif et la diversité des trajectoires féminines.

Détails et inscription sur [www.maisondelafemme.ch](http://www.maisondelafemme.ch)

## Livre « Vieillir à domicile dans le canton de Vaud »

Plusieurs membres et amies UCF ont participé à la grande étude menée par l'Université de Lausanne entre 2019 et 2022, intitulée « Qualité de vie et bien-être des seniors à domicile: le rôle de la dimension spirituelle et religieuse ». Les résultats de cette recherche ont été publiés dans un ouvrage intitulé « Vieillir à domicile dans le canton de Vaud », disponible en librairie ou en libre accès (format PDF) sur le site [www.academicpress.ch/fr](http://www.academicpress.ch/fr). Si vous préférez écouter les conclusions de cette étude, le podcast « Tribu » de la RTS a invité son auteur Pierre-Yves Brandt (Professeur honoraire de psychologie de la religion) le 31 mars dernier, émission intitulée « Spiritualité et grand âge ». [www.rts.ch](http://www.rts.ch)



# AGENDA

- mercredi 6 mai** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- mercredi 13 mai** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- samedi 16 mai** | Les Rayonnantes: atelier théâtral pour femmes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
- mercredi 20 mai** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- 1<sup>er</sup> - 5 juin** | Camp UCF à Crêt-Bérard
- mercredi 3 juin** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- jeudi 4 juin** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- 9 - 12 juin** | Camp UCF à Adelboden
- mercredi 17 juin** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- samedi 20 juin** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes & enfants, 9h-16h
- mercredi 24 juin** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- mercredi 1<sup>er</sup> juillet** | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
- jeudi 2 juillet** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes, 9h-16h
- vendredi 10 juillet** | Bulles Nature: cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
- samedi 11 juillet** | Les Natur'Elles: sortie entre femmes & enfants, 9h-16h

Retrouvez l'agenda complet régulièrement mis à jour sur [www.ucfvaud.ch/calendrier](http://www.ucfvaud.ch/calendrier)



Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais ils n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir.

**\_Maya Angelou**



- 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:**

14 juin 2026

**Envoi des textes:**

contact@ucfvaud.ch

**Formulaire à renvoyer au secrétariat:**

UCF Vaud  
Rue Pré-du-Marché 15  
1004 Lausanne

**ou par e-mail à:**

contact@ucfvaud.ch

**Coordonnées bancaires:**

IBAN CH90 0900 0000  
1000 3831 2