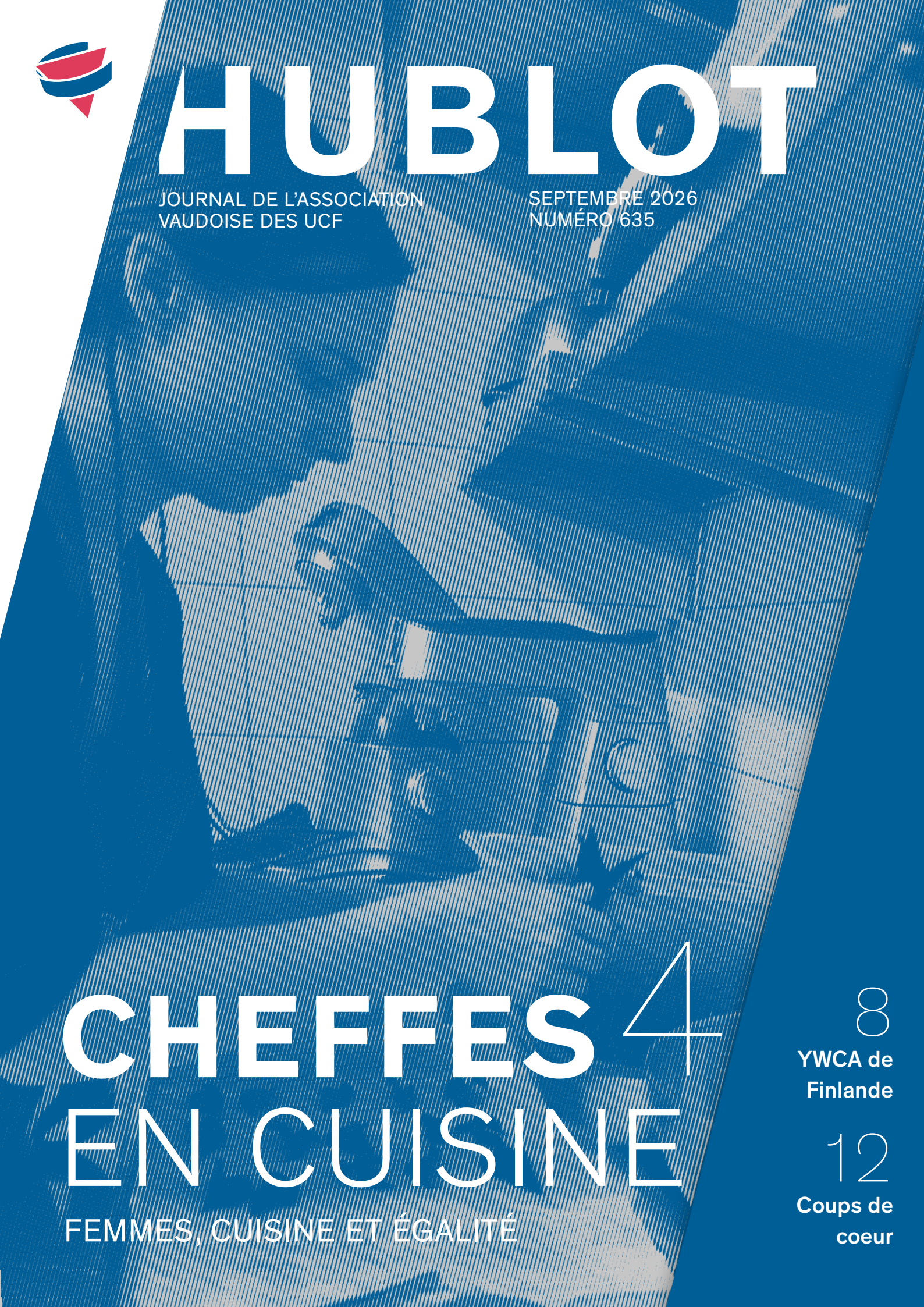
HUBLOT

JOURNAL DE L'ASSOCIATION
VAUDOISE DES UCF

SEPTEMBRE 2026
NUMÉRO 635



CHEFFES EN CUISINE

FEMMES, CUISINE ET ÉGALITÉ

4

8
YWCA de Finlande

12
Coups de coeur

ÉDITO

Goûter le moment présent



Au fil des siècles, la tradition chrétienne a souvent utilisé les deux figures de Marthe et Marie[1] pour illustrer deux facettes de notre quotidien : l'action et la contemplation.

Pour être tout à fait honnête, Marie m'a longtemps énervée ! Pourquoi m'agaçait-elle à ce point ? Parce qu'on me comparait souvent à Marthe qui s'active beaucoup. J'aime le concret, cuisiner, être dans le service… Et ces mots, dans la bouche de certaines personnes, n'avaient rien d'un compliment. Je les percevais comme une manière détournée de me faire comprendre que je n'étais pas assez « à l'écoute ». J'avoue que je trouvais cette remarque injuste : c'est tellement plus facile de s'asseoir et écouter !

En 1980, au début de notre mariage, je voulais que tout soit impeccable lorsque nous avions des invités. Je nettoyais la maison de fond en comble et je prévoyais des menus élaborés. Un dîner presque parfait, littéralement ! Mais une fois les invités partis, un sentiment bizarre m'envahissait. La maison était en désordre, la fatigue bien réelle, et je réalisais que je n'avais pas profité de la rencontre. Mon mari, lui, avait passé un excellent moment, savouré le repas et partagé de riches discussions.

Des années plus tard, j'ai réalisé que je reproduisais exactement le même schéma dans mon ministère diaconal. À force de vouloir trop bien préparer les choses, la tension et les préoccupations me volaient la joie de vivre le moment présent. Alors, comment comprendre le sens de ce texte ?

Peut-être s'agit-il d'en faire une autre lecture. Au fond, la métaphore des rôles de Marthe et Marie, - le faire et l'écoute -, je la comprends comme une invitation à vivre le moment présent dans tout ce que nous accomplissons. À discerner ce qui est le mieux pour nous, non dans la comparaison ou l'obligation, mais pour trouver du sens et de la cohérence à notre existence.

Le plus beau, dans ce texte écrit par Luc, c'est qu'il n'est pas question d'exigence, mais d'un accueil inconditionnel et d'une invitation à chercher et à trouver simplement ce qui nous correspond, pour manifester notre humanité autour de nous. Nous avons profondément besoin les unes des autres dans nos diversités, nos rythmes et nos couleurs de vie.

Puissions-nous goûter tous les instants de la vie en donnant le meilleur de nous-même, avec la reconnaissance de tout ce que les autres nous apportent.

_ Sylvie Dépraz

1 Pour celles qui voudraient lire ce texte dans la Bible, Evangile de Luc, chapitre 10, versets 38-41

GROUPES DE LECTURE

La 66e saison des groupes de lecture est lancée !

Les lectrices ont pu faire leur choix entre deux quêtes :

- **Celle d'Adolphe Zimmermann, fils du « cordonnier de Sainte-Croix » lu il y a quelques années. Il nous emmène bien loin de notre Jura dans cette Amérique qui faisait rêver au début du XXe siècle.**
- **Celle de Kaspar parti à la recherche de sa belle-fille inconnue et qui retrouve en plus une « petite-fille » avec qui il tente de nouer des liens dans le respect de son vécu.**

La petite-fille, de Bernhard Schlink, Édition Folio 2024, 392 pages

En toile de fond de ce roman, la réunification de l'Allemagne avec les incompréhensions, les désillusions, l'indifférence, voire la condescendance de l'Ouest face à ce qui a été vécu de l'autre côté du mur. Le narrateur Kaspar, libraire à Berlin, découvre après la mort tragique de sa femme Birgit qu'avant de fuir la RDA pour le rejoindre et construire une nouvelle vie avec lui, elle avait abandonné un bébé à sa naissance. Il retrouve non seulement la fille qui vit en couple avec un homme dans une communauté nationaliste d'extrême droite, mais aussi une « petite-fille » par alliance. Commence alors une relation émouvante entre ce grand-père solitaire et une adolescente endoctrinée par le milieu dans lequel elle vit. Par le biais de la musique et de la culture, il tente de tisser des liens d'affection et d'ouvrir son esprit sans lui imposer sa vision du monde et sa façon de penser.

Frontières perdues, de Madeleine Knecht-Zimmermann, Éditions Ouverture 2025, 310 pages

Avec Madeleine Knecht-Zimmermann, nous retrouvons la famille du Cordonnier de Sainte-Croix, lu par les groupes de lecture en 2010. Adolphe est l'un de ses 13 enfants et c'est le grand-oncle de l'auteure. Le talent et l'écriture de Madeleine Knecht nous emporte dans la découverte d'autres réalités, dans une réflexion sur le déracinement, sur la faculté d'adaptation, sur le regard porté sur l'étranger, sur les frontières que nous érigeons ou que nous dépassons. Ce livre est bien plus que le récit d'une histoire familiale, c''est un beau roman de vie.

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



La rencontre d'ouverture aura lieu le jeudi 8 octobre 2026, au Cazard à Lausanne.

Accueil et remise des livres dès 16h30.

Conférence ouverte à toutes et tous à 17h00.

Sans inscription, chapeau à la sortie.

DÉCRYPTAGE

Peu de cheffes en cuisine, beaucoup de femmes aux fourneaux

Qui, parmi les lectrices d'Hublot peut se vanter d'avoir été élevée par un papa qui cuisinait quotidiennement? Je parie volontiers qu'aucune de nous ne peut répondre par l'affirmative car, dans le monde entier, c'est généralement la femme qui cuisine. Du moins, lorsqu'il s'agit de se nourrir trois fois par jour. Si l'on parle de «grande cuisine», les proportions s'inversent. Dans les restaurants, les cheffes ne sont pas légion.

Il existe une nette différence entre la cuisine professionnelle, valorisée et rétribuée, très largement masculine, et la cuisine domestique, invisibilisée, très largement féminine. Ce que Pierre Bourdieu avait très bien formulé dans la Domination masculine (1998): «Les mêmes tâches peuvent être nobles et difficiles quand elles sont réalisées par des hommes, ou insignifiantes et imperceptibles, faciles et futiles, quand elles sont accomplies par des femmes; il suffit que les hommes s'emparent de tâches réputées féminines et les accomplissent hors de la sphère privée pour qu'elles se trouvent ennoblies et transfigurées.[1]» Les hommes cuisinent rarement au quotidien. On leur confie la cuisson de la viande (barbecue, broche) ou la préparation de la fondue, les exceptions que l'ethnologue Claude Lévi-Strauss appelait «exocuisine», soit les préparations festives et exceptionnelles, servies au-delà du cercle familial et quotidien.



La cheffe Lea Graham en action au restaurant du Centre Pro Natura Champ-Pittet à Yverdon

les femmes assurent encore environ 60% du travail domestique

L'Office fédéral de la statistique ne se penche pas directement sur la proportion d'hommes cuisinant tous les jours, mais indique que les femmes assurent encore environ 60% du travail domestique non rémunéré. Les tâches se répartissent ainsi: la préparation des repas, le nettoyage du logement, la lessive et le repassage pour les femmes; les travaux administratifs, le bricolage, les réparations et le jardinage pour les hommes.

Si l'on parle de cuisine professionnelle, en revanche, près de 70% des propriétaires de restaurants sont des hommes. Environ 48 % des employés de l'hôtellerie-restauration en Suisse sont des femmes, mais leur proportion chute à mesure que l'on s'approche des postes à responsabilité. Commençons par les aides de cuisine et le personnel auxiliaire, qui compte près de 60% de femmes, occupant des postes d'exécution ou de préparation. L'effectif global des brigades, lui, oscille entre 30 et 50% de femmes, selon le type d'établissement. Mais moins d'une toque sur cinq est portée par une femme à un poste de chef cuisinier (soit 17%). Quant à la haute gastronomie, elle reste très masculine, avec environ 5% de femmes. En Suisse romande, le guide GaultMillau recense seulement 13 femmes cheffes sur près de 300 tables notées.

Bien sûr, à Lausanne, nous avons le très médiatisé exemple d'Anne-Sophie Pic au Beau-Rivage Palace – qu'elle quittera à la fin de l'année après 17 ans. Mais, propriétaire de sept restaurants étoilés par le monde, la cuisinière française ne se déplace que pour des événements très spéciaux et c'est un chef qui, au jour le jour, dirige la brigade du palace lausannois.

Étant minoritaires, les femmes ont appris à se taire. Difficile de trouver une cuisinière professionnelle qui veuille témoigner sur l'ambiance en cuisine. Que ce soit dans une enseigne prestigieuse ou une bonne petite adresse, la plupart des femmes du métier ont toujours reçu des ordres de chefs masculins et baigné dans leur univers. «Dans tous les restaurants où j'ai travaillé, j'étais traitée comme un homme, raconte celle que nous appellerons Elodie. Je faisais partie d'un groupe d'hommes à l'humour macho. C'est à nous, les femmes, de nous adapter. Et si on ne s'adapte pas, on a vite l'étiquette féministe.» Comme si féministe était une tare, voire une insulte! Aujourd'hui, Elodie travaille dans une petite structure institutionnelle, où elles sont deux femmes (dont la cheffe) et deux hommes. «La parité rend les rapports plus normaux.»

La parité rend les rapports plus normaux

Le travail en institution (EMS, école, musée, …) rend aussi «plus normaux», les horaires, sans coupés, ou coupures, dans l'après-midi. C'est le cas du restaurant du Centre Pro Natura Champ-Pittet à Yverdon, ouvert du mardi au dimanche de 10h à 17h. En y arrivant il y a 5 ans, la cheffe Léa Graham a proposé un concept végétarien: «Après avoir fait plusieurs restaurants gastronomiques, je me suis rendu compte que les légumes étaient sous-travaillés. Je suis très créative et les légumes permettent plus de créativité qu'une viande ou un poisson.» Autre prise de conscience: les restaurants jettent énormément. Après un stage à Londres dans un resto zéro-déchet elle met au menu de la cafétéria de Pro Natura [2] une soupe aux fanes de radis, une salade à l'huile de feuilles de figuier ou un pickles d'oignons rouges, pour ne citer qu'eux. «Je diversifie les procédés de conservation: sécher, déshydrater, fermenter. Si j'ai trop de tomates, je fais des fermentations ou des conserves. Avec le persil, j'utilise aussi la tige, ciselée très finement.» Nos grands-mères ne renieraient en rien son approche; la mienne en tout cas, avait pour principe de ne jamais rien gaspiller.



Sylvie Ramel et le radis pastèque : quand les légumes en mettent plein les yeux

1 Je dois cette citation à Christophe Lavelle, chercheur au CNRS, dans son article «Existe-t-il des sociétés où la cuisine quotidienne est traditionnellement assurée par les hommes?» publié sur le site du Muséum d'Histoire naturelle de Paris en juin 2025. Je me permets de vous dire que la réponse à la question est NON!

2 Pour goûter aux bons petits plats de Léa Graham: www.pronatura-champ-pittet.ch/fr/restaurant repas de midi du mercredi au dimanche.



Les bocaux de lactofermentation de Sylvie Ramel

Les participantes aux Agapes et autres événements des UCF connaissent les excellents et si originaux buffets de Fatima Ribeiro, à l'enseigne du Fraisier, lui aussi végétarien. Est-ce à dire que le végétarisme, serait un «truc de femmes»? D'après le site swissveg.ch[3] (qui promeut le végétarisme avec V-label), il y aurait en Suisse 5% de végétariens. Ou plutôt : plus de Suisses-alémaniques que de Romands, beaucoup de jeunes

Est-ce que le végétarisme est un «truc de femmes»?

entre 14 et 34 ans et surtout… plus de femmes que d'hommes: en 2024, seuls 2,9 % des hommes se déclaraient végétariens, contre 6,3 % des femmes. Plusieurs explications à cette différence de genre: tout d'abord, manger de la viande est souvent lié à une idée de force et de virilité chez les hommes (plutôt lions que gazelles!); ensuite, les femmes seraient plus

Cultiver la joie et la simplicité, en cuisine comme ailleurs.

sensibles aux questions de santé et de protection de la nature; pour finir, la lutte contre la souffrance animale a souvent rencontré les combats pour le respect de la vie… et donc les mouvements féministes.

Sylvie Ramel, chercheuse en lettres et philosophie politique a appris la cuisine en autodidacte. Elle propose depuis une dizaine d'années ateliers, formations en ligne et stages de «cuisine végétale un peu sauvage». Comprenez avec des herbes cueillies par vos soins dans la nature helvétique ou des algues récoltées sur les plages de Bretagne. Selon elle, il n'y a pas vraiment de clivage hommes/femmes dans le végétarisme, «qui relève d'une question éthique du rapport de l'humain au monde non-humain». Aussi, ses cours de cuisine sans gluten attirent autant d'hommes que de femmes: « la maladie cœliaque ou l'intolérance au blé ne sont pas genrées». Elle remarque cependant que son atelier en ligne sur la lactofermentation de légumes attire plus d'hommes que son Odyssée végétale qui, «sous la surface de la cuisine, est un mix entre créativité et développement personnel»[4] . L'explication est peut-être à trouver sur les réseaux, où la fermentation a été médiatisée et très masculinisée grâce à des chefs célèbres. C'est par exemple le cas de René Redzepi, à la tête du Noma, restaurant gastronomique de Copenhague, sacré plusieurs fois meilleur restaurant du monde. Mais ce chef a dû démissionner, accusé de violences physiques et de harcèlement psychologique.

Oui, les réseaux tendent à devenir un accessoire aussi important que la poêle ou le four. Le credo de Sylvie Ramel, «Cultiver la joie et la simplicité, en cuisine comme ailleurs» se développe essentiellement en ligne. Et c'est aussi sur les réseaux que Léa Graham trouve des idées. «Instagram est un outil de travail important, avoue-t-elle, même les comptes de particuliers. Dernièrement j'ai suivi une vidéo sur des noix vertes au sirop et je les ai mises au menu la semaine suivante.»

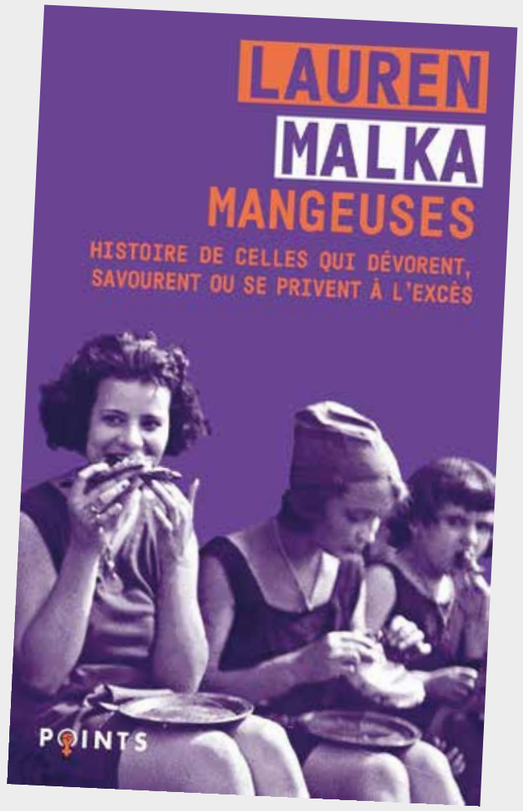
Plus politiques, toujours sur Instagram, on trouve des comptes comme Je Dis Non Chef sur lesquels des professionnelles témoignent des violences, du machisme et des abus subis en cuisine. Et c'est gratiné! De même, à Marseille, la cheffe Laetitia Visse, tient non seulement son restaurant La femme du boucher, mais s'engage auprès d'associations qui luttent contre les violences en cuisine. Ça bouge, donc, et si nos papas n'étaient pas les rois de la cuisine domestique, peut-être que nos fils ou petits-fils le seront… alors que leurs femmes deviendront cheffes professionnelles!

_Emmanuelle Ryser

Deux femmes à lire pour mieux savourer le sujet

Ryoko Sekiguchi: 961 heures à Beyrouth (et 321 plats qui les accompagnent), P.O.L, 2021. Savoureux portrait de la capitale libanaise par sa gastronomie, écrit par une autrice japonaise passionnée de petits – et grands – plats.





Lauren Malka: Mangeuses, histoire de celles qui dévorent, savourent ou se privent à l'excès, Points, 2025. Essai très documenté et intéressant d'un féministe qui décortique le rapport des femmes à la nourriture et à la cuisine.

3 Pour retrouver tous les chiffres: www.swissveg.ch/fr/swissveg-rapport-statistique-2024

4 Pour retrouver toutes les propositions de Sylvie Ramel : cuisinevegetale.com

AILLEURS

En Finlande, la force du soutien entre mères face aux défis de l'adolescence

Fondée il y a 130 ans, la YWCA (UCF) de Finlande est l'une des plus anciennes organisations de femmes en Finlande. Son objectif est de travailler avec des filles et des femmes de tous âges, en apportant notamment un soutien à leurs associations membres dans le cadre de leurs programmes. Elle compte environ 2 000 membres réparties dans 20 associations membres à travers le pays. Rencontre.

La Finlande est souvent considérée comme l'un des pays les plus égalitaires au monde en matière d'égalité entre les femmes et les hommes. D'après votre expérience, à quels défis les femmes et les mères sont-elles encore confrontées aujourd'hui ?
La Finlande est effectivement souvent considérée comme un pays à la pointe en matière d'égalité entre les femmes et les hommes, mais dans la réalité, cette situation est paradoxale. Aujourd'hui encore, les postes de direction et les lieux de prise de décision les plus importants restent marqués par des différences liées au genre et à l'âge. En même temps, les jeunes femmes sont confrontées à l'épuisement professionnel, à la précarité, au harcèlement en ligne et à la pression de devoir être parfaites. Les mères portent souvent la charge mentale liée à tout le «méta-travail» au sein du foyer : elles organisent les choses pour toute leur famille, tout en travaillant généralement à temps plein.

Pourquoi pensez-vous que des organisations comme la YWCA sont encore importantes en Finlande aujourd'hui ?
Atteindre l'égalité des genres et l'inclusion n'est jamais une ligne droite, car nous sommes parfois confrontées à d'importants retours en arrière. Les organisations de femmes soutiennent souvent les femmes dans des situations où il n'existe pas de services publics, ou viennent les compléter. À mesure que de nouvelles formes d'inégalités apparaissent — comme le harcèlement ou les violences fondées sur le genre — notre travail reste plus que jamais nécessaire. Nous souhaitons d'ailleurs faire venir le programme RiseUp !* de la YWCA mondiale dans les pays nordiques. Une initiative est actuellement en cours de développement avec la Suède, la Norvège et le Danemark.



Quelques-unes des animatrices de groupes de soutien

*Créé en 2010, RiseUp! est le programme de la YWCA mondiale consacré au leadership transformateur des jeunes femmes. Il leur permet de renforcer leur confiance, leurs connaissances et leurs compétences, de mieux comprendre leurs droits et de prendre part aux décisions qui les concernent. À travers une approche participative et fondée sur l'apprentissage entre pairs, RiseUp! encourage les jeunes femmes à devenir actrices du changement dans leur communauté et à agir collectivement contre les inégalités. Le programme est conçu pour être adapté aux réalités locales.

L'équipe de Terrible Mothers célébrant le 20e anniversaire du programme en 2025



> *Ces groupes sont vraiment importants pour bénéficier du soutien de ses pairs et croire en soi, même lorsque l'on a l'impression de ne plus savoir quoi faire.»*

Qu'est-ce que le programme Terrible Mothers («Mamans terribles») ?
Depuis 2005, la YWCA Finlande organise des groupes de soutien entre mères, «Terrible Mothers» (Kamalat äidit®), destinés aux mères d'adolescentes et d'adolescents. Le programme vise à soutenir les mères dans leur rôle parental auprès de leurs enfants adolescents, en renforçant leurs compétences parentales, leur bien-être, leur résilience et leur sentiment d'inclusion. Ces groupes de soutien sont organisés chaque année, avec environ 30 à 40 groupes qui se réunissent dans différentes régions de Finlande ainsi qu'en ligne.

Comment ce programme est-il né et quel besoin cherchait-il à répondre ?
Le programme Terrible Mothers a été lancé par l'antenne locale de la YWCA d'Oulu. À l'origine de cette initiative se trouvait un sentiment de solitude souvent vécu par les mères d'adolescents. Il peut être difficile de parler d'une situation familiale mouvementée, même avec ses proches. Les premiers groupes de soutien entre mères ont été créés à Oulu en 2005. Dans ces groupes sécurisants et confidentiels, les mères pouvaient partager leurs expériences de la parentalité avec leurs enfants adolescents. Aujourd'hui encore, les mères ressentent ce même besoin de partager leurs expériences.

Comment les groupes sont-ils organisés et à qui s'adressent-ils ?
Nos animatrices de groupes dirigent les groupes de soutien dans leur région ou en ligne. Chaque groupe est animé par deux personnes ayant reçu une formation dispensée par nos soins. Nous proposons aux animatrices une large gamme de formations complémentaires, des temps d'échange entre mères et des rencontres conviviales, ainsi que de la supervision. Toutes les formations et activités proposées aux personnes qui animent les groupes sont entièrement gratuites. Le programme est ouvert à toutes les mères d'adolescentes et d'adolescents. Certains groupes s'adressent plus spécifiquement aux mères issues de familles diverses, notamment aux personnes ayant des origines culturelles ou linguistiques différentes ou vivant dans des structures familiales variées. Nous organisons également des ateliers et des conférences en ligne animés par des spécialistes de la parentalité, qui sont ouvertes à

> *Ce fut un soulagement de réaliser que d'autres personnes sont confrontées à des difficultés similaires.»*



La puissance des groupes de soutien entre mères.

toutes les personnes exerçant un rôle parental. Nos activités, financées par le ministère finlandais des Affaires sociales et de la Santé, sont menées en collaboration avec des paroisses, les autorités locales et des organisations non-gouvernementales.

Quel impact le programme a-t-il eu jusqu'à présent ? Avez-vous constaté des résultats particulièrement significatifs ou des témoignages inspirants de participantes que vous aimeriez partager ?

Nous recueillons les retours de toutes les mamans qui ont participé aux groupes. Voici une synthèse des retours recueillis en 2025 :

- 93 % des mères estiment avoir acquis une meilleure compréhension de la période de l'adolescence après avoir participé à un groupe Terrible Mothers.
- 86 % des mères ayant répondu au questionnaire avaient rencontré des difficultés dans leurs interactions avec leur adolescent-e avant de rejoindre le groupe. Parmi elles, 87 % estiment que leurs interactions se sont améliorées après leur participation au groupe.
- 95 % des mères estiment qu'après avoir participé au groupe, elles étaient mieux capables de faire face au quotidien et pensent que leur participation au groupe a renforcé leur résilience.
- 98 % ont estimé qu'elles n'étaient pas seules face aux défis liés à l'adolescence.
- 99 % des mères estiment avoir bénéficié du soutien d'autres mères pendant le groupe.

« Le soutien des autres mères a énormément compté pour moi. Ce fut un soulagement de réaliser que je ne suis pas seule, même face aux problèmes et aux pensées les plus difficiles. »

« Mamans terribles » : un nom plutôt surprenant ! Pourquoi avoir choisi ce nom ?

Oui, « Terrible Mothers » est un nom qui interpelle : il suscite des discussions et peut même être un peu irritant. Une maman qui limite les endroits où son enfant adolescent peut aller et ce qu'il peut faire peut sembler « terrible » aux yeux de son enfant. Et la mère elle-même peut parfois se sentir plutôt « terrible » lorsqu'elle doit poser des limites. De nombreuses mères d'adolescent-e-s reconnaissent cette « terriblenes » en elles-mêmes. Mais en réalité, bien sûr, nous sommes de merveilleuses mamans terribles !

Enfin, quel message aimeriez-vous transmettre aux autres YWCA en Europe, en particulier à celles qui pourraient être intéressées par le développement d'initiatives similaires ?

N'abandonnez jamais ! Votre travail est essentiel et plus que jamais nécessaire !

_Interview réalisée par Irène Collaud. Avec nos chaleureux remerciements à Niina Anttila et à toute l'équipe des UCF-YWCA de Finlande pour cet échange et pour le partage de leur expérience. Traduction réalisée avec l'aide de DeepL.

Vous parlez finlandais ou anglais et souhaitez en savoir plus ? Visitez leur site sur www.ywca.fi

CAFÉS-RÉCITS

Des histoires qui font écho



Depuis le début de l'année, Murielle Henchoz de Vevey co-anime, avec 4 autres animatrices les Cafés-récits mensuels des UCF.

Un thème, quelques personnes, du café, un gâteau… et des expériences à partager. C'est tout ce qu'il faut pour faire naître un Café-Récit !

Cet été, j'ai eu le plaisir d'animer deux rencontres aux accents estivaux : Lac ou piscine, puis Cartes postales : souvenirs de voyage. À chaque rencontre, une petite dizaine de femmes, habituées ou nouvelles venues, étaient au rendez-vous. Le principe est simple : pas besoin d'écrire ni de préparer quoi que ce soit. On parle de soi, de ses souvenirs, de ce que le fil rouge fait émerger. Et surtout, on s'écoute. Un cadre simple pour que chacune se sente libre de raconter… ou simplement d'écouter.

La rencontre débute par une courte lecture. Un texte qui inspire… ou pas ! L'essentiel est ailleurs : laisser le thème faire son chemin et accueillir ce qui vient. Car les récits des unes font souvent émerger les souvenirs des autres. « Les histoires de chacune m'éveillent des souvenirs et des pensées différentes de celles dont j'ai l'habitude. Ça débloque quelque chose dans la tête. » m'explique une participante.

Les Café-Récits sont aussi l'occasion de faire de nouvelles rencontres. On vient de milieux et de parcours différents, ce qui enrichit les échanges. Il faut parfois un peu de courage pour franchir la porte la première fois, surtout lorsqu'on ne connaît personne. Puis le groupe devient un soutien : « Parfois, on n'a pas l'intention ou l'énergie de parler au début, et l'envie vient tout à la fin, portée par les histoires des autres. » Et puis, il y a le café et le gâteau ! Le moment convivial est tout aussi apprécié que le temps de récit. On rit, on échange, on poursuit les conversations.

En partageant un café, je discute de cet article avec les participantes du jour. L'une d'elles souligne combien ces rendez-vous sont précieux durant l'été, alors que la plupart des activités s'interrompent et que le temps s'égrène lentement. Le Café-Récit offre l'occasion de sortir, de retrouver du monde et de partager un peu de soi. Elle ajoute : « Ici, on ne se coupe pas la parole, on est écoutée. Et c'est important pour nous. »

Finalement, la force du Café-Récit réside peut-être dans sa simplicité : écouter, raconter si on en a envie, accueillir les souvenirs qui émergent, joyeux ou parfois plus douloureux… et découvrir que les histoires des autres font parfois résonner les nôtres.

_Murielle Henchoz

Il reste encore 3 dates cette année pour retrouvez Murielle, Françoise, Sylvie, Irène ou Adrienne lors d'un prochain Café-récits au Cazard, **les mercredis 7 octobre, 4 novembre et 2 décembre prochains (15h-17h)**.
Pour s'inscrire, envoyez un courriel à l'adresse contact@ucfvaud.ch ou laissez un message sur le répondeur des UCF (021 312 78 72).
Ouvert à toutes les femmes ! Participation de CHF 5.- par rencontre, à donner sur place.

COUPS DE CŒUR

Six coups de cœur de l'équipe responsable des Groupes de lecture

Parmi les dizaines de livres qui passent entre nos mains pour trouver chaque année les deux élus, en voici six qui méritent aussi d'être découverts. Nous nous faisons un plaisir de vous les présenter en espérant que vous y goûterez à l'occasion.

Le jour d'avant, de Sorj Chalandon, éditions Grasset 2017

Si vous ouvrez ce livre de Sorj Chalandon, vous ne le lâchez plus ! Découvrir la réalité bouleversante et tellement vraie du monde des mineurs vous habite. Oui, les paroles du père d'un jeune de 17 ans qui meurt dans la mine vous amène à saisir comment les Houillères et tous ses dirigeants ont malmené un grand nombre de mineurs. La richesse et la beauté des mots pour dire la vérité nous offre un regard différent sur un monde impitoyable. Une autre merveille de Sorj Chalandon : Le petit Bonzi.



Certaines n'avaient jamais vu la mer, de Julie Otsuka, éditions Folio 2022



Chapitre après chapitre, ce récit égrène les peines, les misères et les quelques bonheurs de jeunes femmes japonaises qui ont tout quitté pour traverser l'océan et épouser un inconnu aux USA. Tel un chœur antique, leurs voix s'élèvent et racontent leurs difficiles vies d'exilées, les brutalités subies, les rudes journées de travail, les combats pour apprivoiser une langue et une culture inconnues, la naissance de leurs enfants, l'humiliation des Blancs, le rejet par leur progéniture de leur patrimoine et de leur histoire. L'écriture de Julie Otsuka est poétique et incantatoire. Les voix sont nombreuses et passionnées. Leur musique sublime, entêtante et douloureuse nous fait découvrir l'histoire oubliée de ces femmes et de leurs familles exilées aux Etats-Unis entre les deux guerres mondiales.



Un jour sans femme, de Laetitia Colombani, éditions L'Iconoclaste 2026

Si vous avez aimé le livre «La Tresse» vous serez certainement conquises par ce roman choral qui nous emmène cette fois au Japon, en Islande, au Salvador et au Sénégal. Quatre destins de femmes qui subissent des violences spécifiques tant physiques que morales. Ces histoires parallèles, reliées par un fil invisible, vont se rejoindre car ces femmes sont des battantes. Elles vont, grâce aux médias, se retrouver au-delà des frontières et former une grande chaîne de solidarité lors d'une immense grève mondiale des femmes. Magnifiques portraits de femmes qui, un jour, à la faveur d'un déclencheur, se lèvent et disent «non», «assez»! En refermant ce livre, on garde dans le cœur les visages de ces femmes debout, unies dans une quête d'égalité, de reconnaissance et de respect. Un roman sororal très prenant !

Celui qui veille, de Louise Erdrich, éditions Poche 2021

Thomas Wazhashk est veilleur de nuit dans une usine d'horlogerie près de la réserve de Turtle Mountain, dans le Dakota du Nord. Il est aussi président du conseil tribal de sa communauté chippewa. En 1953, il découvre qu'un sénateur prépare une loi d'éradication, dite politique de «termination», visant à supprimer purement et simplement le statut légal des tribus amérindiennes, sous couvert de les intégrer à la société américaine. Thomas se lance alors dans un combat acharné pour empêcher cette loi, en mobilisant sa communauté et en écrivant des lettres aux autorités de Washington. Il emmène une délégation de sa tribu pour défendre leur cause devant le Congrès américain. En parallèle on suit Pixie, une jeune femme de la réserve, partie à la recherche de sa sœur disparue. Son parcours dévoile les injustices et les violences auxquelles les femmes amérindiennes étaient exposées. Le roman tisse ainsi deux voix et deux combats, celui de la résistance politique et celui de la quête personnelle, pour dresser le portrait d'une communauté qui lutte pour préserver sa terre. Louise Erdrich s'est inspirée de son propre grand-père pour créer le personnage de Thomas, ce qui donne au récit une dimension à la fois intime et historique. Le livre a reçu le prix Pulitzer en 2021.



La porteuse de lettres, de Francesca Giannone, éditions Poche 2026



En juin 1934, Anna quitte le nord de l'Italie pour s'installer avec son mari dans un petit village de la région de Salento. Elle découvre une terre inconnue, figée dans le temps et écrasée par le poids des traditions. Même trente ans après, Anna restera pour tous «l'étrangère», celle qui est venue du Nord, celle qui est différente, qui ne va pas à l'église, qui dit toujours ce qu'elle pense. Et Anna, fière et anguleuse, ne se pliera jamais aux lois non écrites qui emprisonnent les femmes du Sud. Peu après son arrivée, Anna devient la première postière de Lizzanello et est durant vingt ans le fil invisible qui unit les villageois. Sans le vouloir – mais surtout sans que le village le veuille – la factrice changera beaucoup de choses à Lizzanello. Une belle saga familiale, mais également un roman éclairant la lutte des femmes italiennes pour acquérir plus de libertés. Un roman à l'écriture fluide, qui se dévore d'une traite !

Rêves d'azote, de Claire May, édition Hélice Hélas 2026



«Six embryons patientaient sagement là-bas, dans un congélateur à Lausanne. Nos patrimoines génétiques s'étaient mélangés et c'était déjà une victoire. (…) Peut-être allais-je devenir maman. Mon espérance s'en tenait à ce possible et la mer était belle.» Un roman sur le thème de l'infertilité assurément. Mais pas seulement. Un roman mosaïque avec en toile de fond des vacances en Ligurie dans une maison porteuse d'une histoire familiale. L'occasion de penser aux liens entre générations, à l'appartenance à une lignée. Et puis la narratrice a emporté dans sa valise un livre, Au bonheur des morts, de la philosophe belge Vinciane Despret, dont des extraits jalonnent le récit, nourrissant le cheminement et la réflexion de Claire May sur les liens entre les vivants et les morts. D'autres interrogations encore se glissent dans ce roman au travers de l'expérience de la femme médecin qu'est aussi l'auteure. Des stages aux urgences, puis en hôpital psychiatrique ont enrichi son regard sur la vie. Qu'est-ce qui rend une existence féconde ?

MÉDITATION

« Donnez-leur vous-mêmes à manger »[1]

Dans ce texte de l'évangile de Mathieu, telle est la réponse de Jésus à ses disciples qui l'accompagnaient, alors qu'ils se trouvent devant une foule qu'ils veulent renvoyer parce qu'elle a faim, et qu'elle est sans provisions.

C'est une réaction que nous, comme eux, pouvons éprouver face aux besoins immenses autour de nous : allez-vous-en ! Sentiment d'impuissance, de découragement… on préfèrerait ne plus voir ces mains et ces regards tendus sur nos écrans de télévision ou dans nos rues.

Pourtant, s'il est vrai que nous ne pouvons pas sauver le monde, aucune de nous, même la plus âgée, même la plus pauvre, ne peut dire qu'elle n'a rien à donner ; un pain, un regard, un geste, une parole, un service, une offrande, change tout pour qui le reçoit.

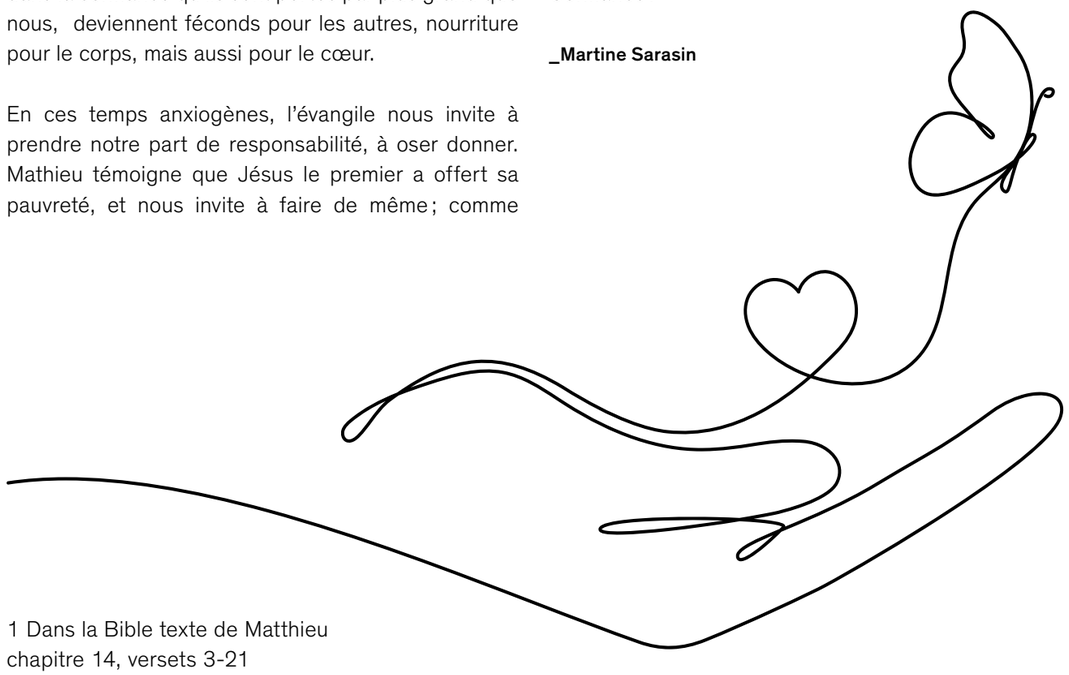
Deux pièges nous guettent souvent : croire que nous pouvons tout faire, et croire que nous ne pouvons rien faire. Entre ces deux extrêmes il y a beaucoup d'espace pour « faire », surtout quand nous nous mettons ensemble. Car nos « presque rien », mis ensemble et dans la confiance qu'ils sont portés par plus grand que nous, deviennent féconds pour les autres, nourriture pour le corps, mais aussi pour le cœur.

En ces temps anxiogènes, l'évangile nous invite à prendre notre part de responsabilité, à oser donner. Mathieu témoigne que Jésus le premier a offert sa pauvreté, et nous invite à faire de même ; comme un sourcier il nous révèle et fait grossir la rivière souterraine de nos capacités d'aimer, en acte. Nous pouvons nous en inspirer et devenir des « passeuses » en ce monde, de cette générosité divine.

Alors, dans la reprise automnale des activités, puissions-nous ouvrir notre table, nous souvenir que nous ne sommes jamais totalement démunies pour accompagner ou aider celles et ceux qui croisent notre route, et jamais seules non plus.

Confiance !

_Martine Sarasin



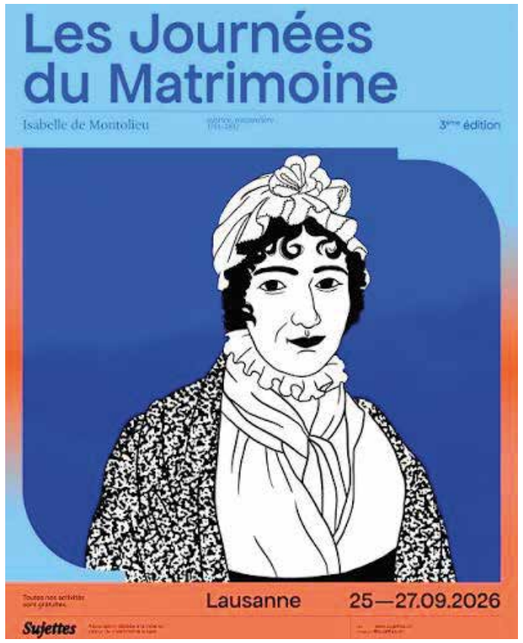
1 Dans la Bible texte de Matthieu chapitre 14, versets 3-21

Erratum
Dans notre précédent numéro (Hublot n° 634), une erreur s'est glissée dans la signature de la méditation « La fragilité de nos intentions », p. 14. Celle-ci a été attribuée par inadvertance à une autre personne. Cette méditation a en réalité été écrite par Adrienne Magnin. Nous lui présentons nos excuses pour cette erreur, ainsi qu'à nos lectrices.

EN BREF

Ella Maillart. Récits photographiques
À ne pas manquer d'ici le 1er novembre, cette exposition rend hommage à Ella Maillart, photographe, voyageuse et écrivaine suisse, à l'occasion de l'inscription de ses archives au registre Mémoire du monde de l'UNESCO. Conservées depuis 1988 par Photo Elysée, ses archives photographiques, qui réunissent plusieurs milliers d'images, sont mises à l'honneur à travers une sélection de photographies réalisées lors de ses expéditions en Asie dans les années 1930. À travers les quatre grands voyages qu'elle entreprend durant cette décennie, l'exposition explore les liens étroits entre ses photographies et ses récits. Elle révèle également le regard singulier d'Ella Maillart sur des sociétés en pleine transformation et sur une période charnière de l'histoire mondiale.
Toutes les infos sur www.elysee.ch



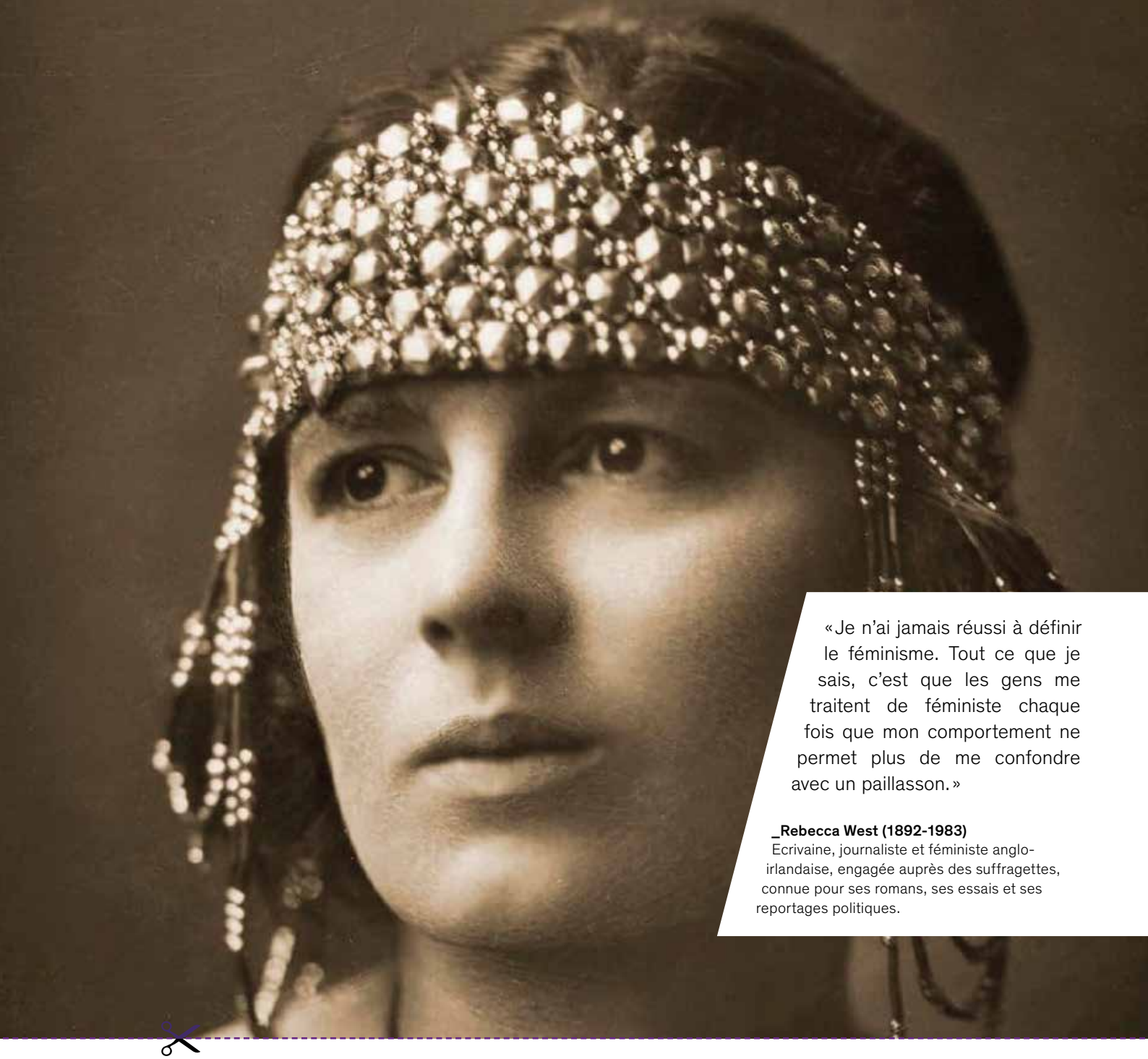


Les journées du Matrimoine
Les 25, 26 et 27 septembre prochain auront lieu à Lausanne la 3e édition des Journées du Matrimoine. Le matrimoine désigne l'ensemble des héritages culturels, artistiques et historiques transmis par les femmes au fil des générations. À l'inverse du patrimoine, qui renvoie étymologiquement à l'héritage des pères, ce terme, utilisé dès le Moyen Âge, a été remis au goût du jour afin de rendre visibles les femmes créatrices et de reconnaître leur contribution à l'histoire et à la culture. Un programme riche, varié et gratuit sera proposé, entre conférences, ateliers, performances, tables rondes, concerts, visites guidées et vernissages.
Tout le programme sur www.sujettes.ch

AGENDA

samedi 12 septembre | Les Natur'Elles : sortie entre femmes & enfants, 9h-16h
mercredi 23 septembre | Bulles Nature : cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
mercredi 7 octobre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
jeudi 8 octobre | Groupes de lecture | Ouverture au Cazard à Lausanne, 16h30
samedi 24 octobre | Les Rayonnantes : atelier théâtral pour femmes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
lundi 26 octobre | Bulles Nature : cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30
jeudi 29 octobre | Les Natur'Elles : sortie entre femmes, 9h-16h
samedi 31 octobre – dimanche 1er novembre | Bulles Nature : week-end de ressourcement | Vaumarcus
mercredi 4 novembre | Café-récits | Cazard à Lausanne, 15h-17h
samedi 7 novembre | Les Rayonnantes : atelier théâtral pour femmes | Cazard à Lausanne, 9h30-17h
jeudi 12 novembre | Les Natur'Elles : sortie entre femmes, 9h-16h
vendredi 20 novembre | Bulles Nature : cercle de femmes | Donatyre, 19h-21h30

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



«Je n'ai jamais réussi à définir le féminisme. Tout ce que je sais, c'est que les gens me traitent de féministe chaque fois que mon comportement ne permet plus de me confondre avec un paillasson.»

_Rebecca West (1892-1983)
Ecrivaine, journaliste et féministe anglo-irlandaise, engagée auprès des suffragettes, connue pour ses romans, ses essais et ses reportages politiques.

UCF Vaud

☐ 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:
18 octobre 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

Design: cinq-neuf | Impression: Sprint votre imprimeur SA | 280 exemplaires | Img: DR / Istock