

## SOCIÉTÉ LOCALE

Sarah Germanier : première responsable des bibliothèques contheysannes

P.5

## CHRONIQUE

Un voyage « d'agrément »  
entre Sion et Aix-en-Provence, via Lyon...

P.20

## INTEGRATION

Ateliers thématiques :  
s'immerger dans la culture locale  
tout en apprenant le français...

P.4

# BONJOUR CONTHEY

Edition N°12 - novembre 2024

## BREAKING NEWS !

### « UNE VIE DE CHIEN » SUR LA COMMUNE DE CONTHEY

Avec une population canine qui ne cesse de croître, les chiens occupent une place importante dans la vie quotidienne de la commune de Conthey.  
Mais avant tout, soyons à l'écoute des besoins de chacun...

À découvrir en page **13**



© La Plume Photo

## LES MONDES DE KAMIRO

Kamiro, un peu elfe, un peu dragonnière, mais surtout magicienne de la plume et des crayons. Amoureuse des contes et des légendes depuis mon enfance, j'ai toujours aimé lire, avec une prédilection pour la fantasy...

P.9



COMMUNE DE  
**Conthey**  
VALAIS • SUISSE

Route de Savoie 54  
1975 St-Séverin

Tél. : 027 345 45 45

## Anne Perrier :

### Une Leader Inspirée au Cœur de la Communauté

#### Un parcours guidé par la passion

Avec un début de carrière dans l'informatique, Anne Perrier n'a jamais cessé d'évoluer. Très vite, sa curiosité l'a portée vers la gestion d'équipe, la gestion de projets et l'organisation. Conseillère municipale à Saxon depuis quatre ans, elle s'investit pleinement dans des projets d'intégration et d'actions socioculturelles. Aujourd'hui, elle se prépare à quitter son poste pour se consacrer à ses nouvelles fonctions de responsable du secteur Culture et Société à Conthey, où elle apprécie la diversité et la richesse des sujets.

#### Un défi qui la passionne

Pour Anne, ce nouveau rôle est une opportunité excitante. Elle est portée par la dynamique de ses équipes, qu'elle décrit comme «engagées et motivées». Son objectif ? Simplifier les processus tout en permettant à chacun, chacune de gagner en autonomie. Pour elle, la clé du succès réside dans la collaboration. «On est plus intelligent ensemble», affirme-t-elle, convaincue que l'intelligence collective renforce l'efficacité, notamment à travers des projets communs.

#### Réunir culture et communauté

Dès ses débuts à Conthey, Anne a misé sur l'opérationnel, tout en lançant des initiatives pour renforcer la coopération. Elle perçoit un potentiel énorme dans les équipes, mais remarque un manque de synergie. Son ambition est claire : rassembler, fédérer et encourager un véritable esprit d'équipe. Pour elle, la collaboration est la clé d'une organisation plus fluide et naturelle. Côté développement touristique, elle souhaite faire de Conthey une destination attrayante, en valorisant ses trésors cachés souvent ignorés, en dépassant l'image réductrice de la zone commerciale. «Conthey a bien plus à offrir», insiste-t-elle.



#### Une approche humaine et inclusive

Anne prône une approche participative où chacun a sa place. Elle voit son rôle comme un pont entre le conseil municipal et ses équipes, facilitant leur travail tout en restant proche du terrain. Elle considère qu'aucun rapport écrit ne peut remplacer le contact direct, essentiel pour bien comprendre les besoins et enjeux.

Elle valorise aussi les compétences individuelles, cherchant à fédérer les équipes autour d'objectifs communs. Anne souhaite que chaque citoyen de Conthey se sente impliqué dans les projets de la commune. Adapter voire réinventer les événements pour qu'ils soient accessibles à toutes et tous fait partie de ses priorités, avec l'idée de rapprocher les initiatives des habitants.

#### Un message aux habitants

Convaincue que la culture doit jouer un rôle essentiel dans le bien-être collectif, Anne souhaite créer des espaces de partage où chacun, chacune pourrait se retrouver et échanger. Dans un monde de plus en plus isolé, elle voit ces moments simples comme des occasions précieuses pour recréer du lien.

#### Un avenir plein de promesses

Anne découvre chaque jour les multiples aspects de son poste et elle est certaine que les défis à venir seront stimulants. Elle se réjouit des projets à mettre en place avec son équipe, convaincue qu'ensemble, ils sauront tirer le meilleur de leurs ressources et talents. Son enthousiasme pour l'avenir est contagieux et son engagement inspire déjà ceux qui l'entourent.

## BÉNÉVOLAT ACTION DE NOËL

Rejoignez notre équipe de bénévoles pour l'édition 2024

Nous recherchons des bénévoles pour nous aider à préparer et distribuer des cadeaux à nos citoyens de 85 ans et plus.

### Mobilisation des bénévoles :

Préparation des cadeaux : Lundi 9 décembre 2024

Distribution des cadeaux : 16, 17 et 18 décembre 2024

Si vous êtes intéressé(e) et souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter !

[info@conthact.ch](mailto:info@conthact.ch) - 027 345 56 36



## FÊTE DES NONAGÉNAIRES



*Cet anniversaire réunissait, dans sa 3<sup>e</sup> année, non seulement les personnes fêtant leur 90<sup>e</sup> anniversaire en 2024, mais également toutes celles l'ayant célébré dans les années précédentes. On notait ce jour-là environ 80 personnes présentes.*

### Témoignage d'un participant

Quelques lignes pour remercier chaleureusement le conseil municipal de Conthey pour l'organisation de ces rencontres et l'encourager à les poursuivre, car elles créent un esprit de solidarité bienvenu envers nos aînés.

### L'accueil

Avant l'ouverture officielle de la rencontre, par la Conseillère Corine Roh et par un discours pertinent du Président du conseil municipal Christophe Germanier, ceux-ci, la vice-pré-

sidente, un autre membre du conseil ainsi que les organisatrices de Conth'Act-Génération ont pris le temps de s'entretenir avec les participants, notamment les nouveaux nonagénaires.

On s'est senti entouré et loin d'être mis à l'écart !

On a aussi été gâté par les cadeaux de bienvenue reçus lors de la présentation des nouveaux nonagénaires, suivie d'une séance de photo individuelle. Par la suite, une photo de groupe a également été réalisée.

### La convivialité

Deux musiciens ont animé cet après-midi avec talent et persévérance ! Après un apéritif, une généreuse collation nous a permis de goûter trois tartes « maison » (pruneaux, pommes et abricots), le tout accompagné de thé ou café.

Bien des échanges ont eu lieu entre les quelques 80 participants, au point de couvrir, en fin d'après-midi, le son des musiciens ! Bref, une belle rencontre à revivre !

**Max Bernard, nouveau nonagénaire,  
Erde**

## ATELIERS THÉMATIQUES

s'immerger dans la culture locale tout en apprenant le français

Le service à l'intégration du district de Conthey propose une initiative innovante pour faciliter l'apprentissage du français et favoriser l'intégration des nouveaux arrivants : Les ateliers thématiques. En plus des cours réguliers, ces ateliers mensuels offrent une manière différente de pratiquer le français, où la langue et la culture se rencontrent au cœur de la vie locale.

Pour en savoir plus sur l'impact de ces ateliers, nous avons interviewé Enri, une participante fidèle et régulière.

### Bonjour Enri, pour commencer, peux-tu te présenter en quelques mots ?

Je m'appelle Enri. Je suis originaire d'Espagne, où j'ai passé la majeure partie de ma vie. J'étais enseignante puis directrice d'une école. J'ai également enseigné plusieurs années à l'université. J'ai pris ma retraite en 2023. Avec mon mari, qui travaille encore, nous avons décidé de rejoindre un de mes fils, qui gère une entreprise en Valais. Nous sommes depuis installés à Conthey. Mon mari travaille pour l'entreprise familiale et moi, je profite de ma retraite. Quand je suis arrivée ici, je n'avais que quelques notions de français, ne connaissais personne et me retrouvais seule. Ce n'est pas vraiment le changement de pays qui a été difficile, mais surtout le fait d'être à la retraite. Bien sûr, j'ai dû découvrir une nouvelle culture et notamment m'habituer aux saveurs d'ici, qui sont bien différentes des goûts de la cuisine espagnole. Mais surtout, je me retrouvais sans occupation, moi qui avais travaillé toute ma vie. Je me suis rendu compte qu'il y avait beaucoup d'heures dans une journée. Aujourd'hui ça va mieux, je connais quelques personnes, que j'ai rencontrées notamment grâce aux cours de français. J'occupe mes journées par la lecture, les balades et quelques visites. Je vois aussi la famille de mon fils.



### Tu as parlé des cours de français de l'intégration, auxquels tu participes toute l'année. Mais tu es aussi une fidèle participante des ateliers thématiques. Pourquoi participes-tu à ces ateliers ?

La première raison qui fait que je m'inscris, c'est le sujet de l'atelier. Je trouve ces ateliers supers, car ils permettent de découvrir de manière conviviale la culture et les traditions d'ici. J'ai par-

ticulièrement apprécié l'atelier de novembre dernier, où nous sommes allés visiter l'exposition au Nind'Art dans le cadre de la Nuit des Musées. Ou encore l'atelier de décembre, qui parlait de la tradition de l'Avent. Les échanges étaient très intéressants. Nous avons pu partager sur les différentes traditions de chacun autour de Noël et la fondue qui a suivi était très conviviale !

### Qu'apprécies-tu particulièrement durant ces ateliers ?

Ce que je trouve vraiment super, c'est de pouvoir parler français avec d'autres personnes non-francophones. C'est beaucoup plus facile pour moi, il y a moins de gêne, moins de pression. Si nous faisons des erreurs, ce n'est pas grave. Je remarque que quand je parle avec des francophones, j'ai beaucoup plus peur de faire des erreurs. Là, non. Et puis, j'apprécie aussi beaucoup de pouvoir rencontrer d'autres personnes, de partager nos expériences.

### Que dirais-tu à quelqu'un qui hésite à participer ?

Tu dois y aller ! C'est très intéressant et tu rencontreras d'autres personnes !

### Envie d'en savoir plus sur les ateliers thématiques ?

Retrouvez toutes les informations et les dates des prochains ateliers sur notre site internet ou en scannant ce QR code :

[www.integration-dc.ch](http://www.integration-dc.ch)





## SARAH GERMANIER

première responsable des bibliothèques contheysannes

Si vous naviguez sur les réseaux sociaux ou sur Netflix, vous savez qu'au bout d'un certain nombre de clics, les algorithmes connaissent vos préférences et vos goûts et vous proposent ce que vous avez envie de regarder et avec qui vous voulez débattre de vos sujets préférés.

Il a fallu que je me rende à la bibliothèque d'Erde, pour comprendre qu'avec les livres, j'avais moi-aussi mes préférences. Mais cette fois-ci, une jeune femme bien réelle m'a amenée vers des ouvrages que je n'aurais pas spontanément choisis.

Sarah Germanier, car c'est bien d'elle qu'il s'agit, occupe depuis juin dernier le poste nouvellement créé par la Commune de Conthey, de responsable des bibliothèques.

C'est lors d'un cours donné par M. Patrice Tschopp, archiviste à la ville de Sion, lors de sa formation d'employée de commerce que Sarah s'est découverte une passion pour les documents anciens et leur archivage. Elle s'est donc formée à la Haute Ecole de Gestion de Genève, y a obtenu son Bachelor puis a poursuivi avec un Master en management des systèmes d'information à la Haute Ecole Spécialisée de Lausanne.

C'est dans le val de Bagnes qu'elle est engagée en 2020, en pleine pandémie, pour diriger la bibliothèque de Verbier ainsi que la ludothèque du Châble. En 2024, son engagement comme responsable des bibliothèques contheysannes à 80% lui offre la possibilité de mettre ses compétences au service de sa commune d'origine. Son bilinguisme français/anglais, acquis grâce à sa maman Rachel, est un atout indéniable. De même que son enthousiasme de presque trentenaire : ouvrir les bibliothèques à toute la population contheysanne, créer des collections en diverses langues, organiser des conférences à thème et faire perdurer ce qui a déjà été mis en place par ses prédécesseuses, il faudra peut-être plus d'une vie à Sarah pour développer tout cela. Elle peut compter sur ses six auxiliaires présentes chaque semaine dans les bibliothèques pour gérer les prêts, établir la liste de nouveaux livres à acheter, doubler les ouvrages et les intégrer dans le système informatique et plus encore.

Comment ne pas profiter de ce portrait pour remercier chaleureusement Béatrice Antonin, responsable durant de nombreuses années de la bibliothèque de la Ste-Famille et ses collaboratrices Elisabeth Germanier, Florence Carthoblaz et Danièle Perrier qui ont mis fin à leur engagement en 2023 et 2024, après avoir géré une collection d'environ 5'000 livres rien que pour les Hauts de Conthey ?

C'est donc sur près de 20'000 livres qu'il faut classer, ranger, cataloguer voire déposer dans les boîtes à livres pour une seconde vie ou recycler, que règne notre reine à nous, Sarah Germanier, mon ancienne élève de première primaire.

Ce fut donc un véritable plaisir de la retrouver au sein même de ce bâtiment scolaire où j'ai travaillé durant toute la première décennie du troisième millénaire. Notre passion commune pour les livres, les langues et les gens ne demande qu'à être partagée avec vous tous, habitants de Conthey.

A bientôt donc, pour de nouvelles informations et de nouveaux projets !

See you soon !

**Marianne Putallaz**





## LE CONTHATHLON fête ses 10 ans

En 2025, l'Association CONTHATHLON réalisera sa 5<sup>e</sup> édition. Les dix villages de la commune pourront s'affronter une nouvelle fois au complexe sportif de Sécheron, à travers des épreuves culturelles et sportives. Le comité vous concocte une édition prometteuse.

Vous désirez perpétuer ces liens entre les jeunes et les seniors, au sein d'un même village, entre le haut et le bas, dans un esprit convivial et de partage, alors réservez la date ci-dessous. Après les concours de gâteaux sucrés ou salés, après les Odes à mon village des éditions précédentes, l'épreuve annexe du prochain Conthathlon sera artistique.

La date exacte de la manifestation sera communiquée en temps et en heure, mais voici déjà un aperçu du programme :

09h00 :	Accueil des équipes sur le terrain de Sécheron
09h15 :	Informations aux équipes et présentation du jury
09h30 :	Début des joutes et du concours annexe
12h00-14h00 :	Grillade party à la salle polyvalente
15h00 :	Fin des activités et vin d'honneur
15h30 :	Partie officielle – Proclamation des résultats

Le comité du Conthathlon espère vous voir nombreuses et nombreux durant cette journée. Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir pour l'édition 2025 !

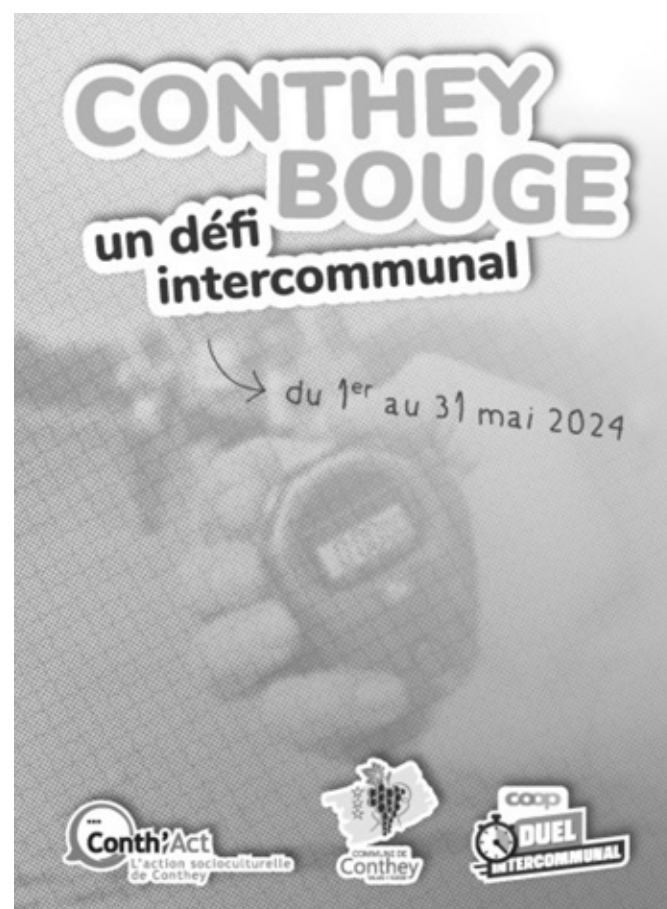
De plus amples informations suivront via le Régional, le Haut de Cry, Facebook, Bonjour Conthey et le site de la commune de Conthey.

Pour le comité du Conthathlon  
Vincent Délèze

## CONTHEY BOUGE

En mai 2024, Conthey a participé à la Suisse Bouge, la fête du mouvement et du sport. Pour une première édition, la commune de Conthey a cumulé un bon nombre de minutes pour un total de 487'576', ce qui atteste d'une participation intéressante. Grâce à chacun et chacune d'entre vous, la commune s'est classée 87<sup>e</sup> dans sa catégorie ! Le comité d'organisation tient à remercier les citoyens de la commune et particulièrement les personnes ayant réalisé une ou plusieurs activités pour constituer le riche programme proposé pour l'édition 2024. Nous avons pu compter sur treize sociétés locales qui ont ouvert gratuitement leurs portes afin d'accueillir la population contheysanne.

De manière à optimiser le format, les personnes ayant ouvert leurs activités durant la Suisse Bouge seront conviées pour un débriefing avec le comité d'organisation.



## A COBVA DE CONTÈÏ

Elle est bien vivante, la Cobva de Conthey ! Ce groupe folklorique fondé en 1975 par une belle équipe de patoisants de Sensine, Daillon, Premploz, Erde et Aven, après avoir traversé une décennie marquée par le décès de plusieurs de ses membres et un arrêt forcé dû à la pandémie, est empli de projets avec notamment sa toute prochaine veillée qui se tiendra à la salle Edelweiss à Erde, les 22 et 23 novembre 2024.

Celle et celui qui m'en parlent aujourd'hui sont tous deux descendants des pionniers qui ont voulu, en leur temps, sauver cette langue franco-provençale commune au Valais romand, au Val d'Aoste, au Piémont ainsi qu'à la Savoie et mettre en valeur le costume contheysan des années 1750.

Yolande Vergères, nièce de Louis Berthouzoz, membre fondateur et auteur des livres 1 et 2 « Conthey sauve ton patois ! », est membre du comité présidé par Eric Germanier, son dynamique et indispensable accordéoniste. C'est elle qui, avec d'autres, traduit les textes du français au patois de Conthey.

Sébastien Wüthrich, l'actuel directeur de la chorale de l'A Cobva et petit-fils d'Innocent et de Denise Germanier, a fait partie tout petit du groupe folklorique qui comptait dans les années 1990 un important contingent de jeunes danseurs. Il a repris quasiment au pied levé les rênes de la chorale après le décès de Jean-Louis Séverin en 2017.

Des forces vives, telles Charlotte, Laurie, Céline, Jérémy, viennent aujourd'hui soutenir les plus anciens comme Edith, André, Mireille, Jean-Bernard et tant d'autres encore qui me pardonneront de ne pas être cités ici.

Au départ, le groupe était composé avant tout de danseurs proposant diverses animations dans les villages et participant aux traditionnelles Européades. Peu à peu, A Cobva s'est dirigée vers le théâtre et le chant. Et comme le dit si bien Sébastien, qui est lui-même enseignant : « C'est par les saynètes et les chansons que se transmet le mieux le patois de Conthey ».

Si vous désirez en savoir plus sur ce groupe qui cultive l'amitié et la bonne humeur, vous pouvez acquérir livres, CD ou DVD auprès de ses membres et si l'envie vous titille, rejoindre ces derniers le lundi soir dans leur propre salle, à la rue Fontenelle, à Premploz.

Vous en serez, j'en suis sûre, les bienvenus.

**Marianne Putallaz**



## QI GONG : Succès de la manifestation de Qi CONTHEY : Gong sur les animaux du Wudang

Les 24 et 25 août derniers, le Petit Dojo a organisé une manifestation exceptionnelle dédiée à l'art du Qi Gong et plus précisément aux Animaux du Wudang.

Cette pratique ancestrale, enracinée dans la tradition taoïste a captivé les quarante participants qui se sont réunis pour découvrir et approfondir cette discipline millénaire.

L'évènement, entièrement gratuit, a été marqué par la qualité irréprochable de l'organisation et par la générosité des intervenants. Thibaut Bourgon, qui suit depuis 10 ans les enseignements de Maître Yuan Limin, 15<sup>e</sup> génération de la lignée Wudang Paï, et Cathy Guigner, professeur certifiée de Qi Gong et passionnée par cette merveilleuse pratique, ont su transmettre avec pédagogie et bienveillance les mouvements et les principes fondamentaux des animaux du Wudang.

Ce style de Qi Gong inspiré de l'esprit des animaux, avec des mouvements gracieux et puissants, vise à harmoniser le corps et l'esprit, tout en renforçant l'énergie vitale.

Les retours des participants ont été unanimes : tous ont exprimé leur gratitude pour ce stage enrichissant, qui leur a permis de se connecter avec eux-mêmes et avec la nature, tout en découvrant les bienfaits d'une pratique régulière du Qi Gong.

L'atmosphère conviviale et sereine qui régnait tout au long du week-end a également contribué au succès de cet évènement.

Le Petit Dojo de Conthey joue son rôle central dans la promotion d'un mode de vie sain et équilibré en offrant des occasions uniques de découverte et de partage.

Les participants espèrent désormais que d'autres manifestations de ce genre seront organisées à l'avenir, tant l'expérience a été enrichissante sur le plan personnel et collectif.

Un grand merci à tous ceux qui ont contribué à l'organisation pour leur dévouement et leur générosité et qui ont permis à ce stage de Qi Gong d'être une véritable réussite et une belle expérience !



### Pour plus d'informations :

Le Petit Dojo à Conthey propose régulièrement de stages et des cours de Qi Gong et Taiji.

N'hésitez pas à contacter Cathy Guigner pour en savoir plus sur les prochaines activités.

lepetitdojo.ch  
lepetitdojo@gmail.com  
079 625 57 82



## LES MONDES DE KAMIRO

.....

Imagine un monde dans lequel la magie anime le cœur des héros et les aide à grandir. Dans ce monde, les elfes et les fées accompagnent les humains dans leurs aventures, à la recherche de créatures fantastiques ou d'artefacts magiques... Oseras-tu franchir le portail de cet univers merveilleux ?



© La Plume Photo

Je te guiderai, mais laisse-moi d'abord me présenter : Kamiro, un peu elfe, un peu dragonnière, mais surtout magicienne de la plume et des crayons. Amoureuse des contes et des légendes depuis mon enfance, j'ai toujours aimé lire, avec une prédilection pour la fantasy. Mes auteurs favoris vont de grands noms du fantastique, comme Robin Hobb, Gemmel ou Tolkien, aux innombrables artistes que je croise sur les réseaux.

Même si j'ai toujours écrit de petites histoires, parfois des poèmes, c'est lorsque ma fille a eu deux ans que je m'y suis mise de façon plus régulière. L'écriture est devenue un rituel, un moment de coupure après les journées chargées. Une année plus tard, j'ai repris un vieux projet de roman et j'ai décidé de le publier. Mes recherches de maison d'édition m'ont menée jusqu' aux Filles de Gyptis Editions, au travers d'un appel à texte. C'est là que j'ai publié ma première nouvelle, dans le recueil « Le grimoire », en 2019.

J'ai travaillé avec cette même maison d'édition pour publier mon premier roman « Les cinq Talismans » en 2020 (soit environ dix ans après en avoir écrit le premier paragraphe !). Ce roman fantastique raconte les aventures de Gwenaëlle et Aidan, dans leur apprentissage de la magie et le sauvetage de leur royaume.

Depuis cette date, mon univers a évolué, au gré de mes inspirations : la nature, la magie, l'Histoire et les traditions celtiques.

Dans mon dernier roman, « Le voile entre les mondes – tome 1 – L'épreuve des vagues », j'emmène le lecteur en Norvège, durant l'ère Viking. Une jeune esclave, Saegyth, se découvre des dons

extraordinaires : voyager entre les neufs mondes et converser avec les animaux. Elle devra apprendre à les maîtriser dans un contexte particulier : des loups attaquent régulièrement le village, semant la peur et le doute chez les habitants. Ce roman est né de questionnements à propos de l'identité et de sa construction : quelle part de nous vient de notre culture, et quelle part est innée ? Comment grandit-t-on dans une société qui n'est pas celle de nos parents ? Comment trouver sa place ?



Ce roman est le premier tome d'une trilogie, qui suivra le cheminement de Saegyth et de son entourage.

Je crée aussi des histoires illustrées, des cartes, des carnets et d'autres trésors magiques. Mes pinceaux et mes crayons font vivre des créatures fantastiques, entourées de plantes et d'animaux plus communs.

Prêt pour le voyage ? N'hésite plus et viens me rendre visite :

- sur mon blog : <https://feedesmots.wordpress.com/>
- Lors de l'exposition Artex, du 23 novembre au 1 décembre 2024, à la Salle des Vigneron à Vétroz.

Sylvie Liand

## VITA SOURCE À AVEN : Ouverture de l'école de massage

Loin du tumulte des grandes écoles, un petit cocon de douceur permet depuis peu d'apprendre les techniques de massage à Aven. Un centre d'apprentissage qui a vu le jour cet automne. Virginie Aymon et Séverine Terretaz ont mis en commun leurs connaissances et leurs compétences afin de faire naître ce projet qui leur tenait à cœur. Avant de vous présenter l'école à proprement parler, je vous invite à partir à la découverte de ces deux femmes extraordinaires, qui placent le bien-être au centre de leurs préoccupations.

Virginie Aymon habite et exerce à Daillon.

Maman de trois enfants, elle a travaillé en tant qu'auxiliaire dans une crèche durant 13 ans. Là, elle fait profiter toute une structure de ses compétences d'accompagnement, de soutien et de son écoute bienveillante. C'est en 2008 que Virginie se dirige vers une première formation dans les massages. Ses acquis, que ce soit en massage classique ou Ayurvédique, sont partagés rapidement à sa clientèle, qu'elle reçoit dès lors dans son Institut Ô les mains à Daillon, tout en continuant de se former à différents types de massages. Sa nature curieuse l'incite à découvrir de nouvelles techniques thérapeutiques. Virginie aime gérer des projets, se lancer de nouveaux défis et il était évident pour elle de pouvoir promouvoir cet outil extraordinaire qu'est le massage.

Séverine Terretaz vit à Aven. Maman de deux garçons, employée de commerce et masseuse depuis 24 ans, Séverine est passionnée par les métiers des soins et du bien-être. Elle débute, en 2004, des cours de massage qu'elle poursuit encore, car elle a soif d'apprendre différentes techniques.

Diplômée et riche de différentes formations, elle aime mettre à profit ses connaissances acquises pour être à l'écoute et prendre soin des autres, avec sa discrétion qui la caractérise. Après avoir passé des années à masser dans différents lieux tels que des bains thermaux puis à son propre compte à Sion, Séverine a fait une pause lors de l'arrivée de ses enfants. Cependant, elle a continué à masser pour son plaisir et, maintenant, une nouvelle aventure s'ouvre à elle avec la création de ce centre de formation.



Créer une école demande beaucoup d'investissement, surtout au niveau du temps. Lorsqu'on est maman, que l'on travaille et que l'on veut monter un projet tel que celui-ci, il ne faut pas compter ses heures.

D'autant plus qu'il faut planifier pas à pas l'enseignement qui sera transmis en mettant en place les supports de cours précis, pour que les étudiants puissent toujours s'y référer en cas de doute durant leurs apprentissages. Virginie et Séverine ont pris soin d'illustrer chaque mouvement de massages par des photos accompagnées par des explications. Les cours dispensés sont validés par un diplôme, afin de certifier le bon suivi du cursus par les élèves. Tout cela prend évidemment du temps, mais a permis à ces deux amies de prendre conscience de ce qu'elles souhaitent vivement apporter à leurs élèves. L'envie de transmission de leurs connaissances et le partage avec les élèves sont pour elles essentiels et donnent un sens profond à l'école.

*« Notre objectif est de fournir un enseignement de qualité, adapté aux besoins individuels de chacun, et de favoriser le développement des compétences académiques, sociales et émotionnelles. »*

Cet espace d'enseignement propose deux sessions par année, qui se déroulent le mardi matin de 8h à 11h30 ainsi que le mercredi soir de 18h30 à 21h. Les cours sont accessibles à tous, que vous soyez débutant ou expérimenté.

Que vous souhaitiez approfondir vos connaissances ou découvrir de nouvelles passions, cette école est l'endroit idéal pour vous épanouir dans la bienveillance. À la fin de cette formation, vous serez en mesure de diriger un institut de massage avec sérénité, car vous aurez tous les outils en main et une meilleure connaissance de vous-même, de par le chemin parcouru.

Si vous voulez suivre les cours, connaître les différentes formations et dates, vous trouverez tous les renseignements sous:  
www.vitasource.ch / vitasource@gmail.com  
079 468 70 06 - Séverine / 079 274 65 17 - Virginie

**Sylvie Liand**

# ATELIER COULEURS DE VIE

*L'avantage d'être jeune depuis très longtemps, c'est qu'en regardant mon parcours de vie, je vois les valeurs qui ont fait le chemin avec moi.*

### Les projets réalisés :

Avec des personnes motivées à amener quelque chose de nouveau ou faire avancer ce qui existait, j'ai eu la chance de participer à une multitude de « mise en route », certaines plus visibles que d'autres, comme le premier jardin d'enfants à Erde (merci Mano et Line), le chœur « les Marins » qui fête ses 40 ans cette année, (merci Mano mon binôme de cœur et d'action), le VBC Derborence qui a démarré avec une équipe de filles formidables et motivées pour grandir et devenir un club où pratiquer le volley à tout âge.

Dans un contexte particulier, j'ai aussi contribué à la création du premier groupe de Formation en Exécution de Peine FEP en Valais (Merci Cédric).

**Mon rôle aujourd'hui :** faire émerger les compétences de mes clients pour qu'ils réalisent leurs projets de vie et/ou professionnels.

### Mon mantra :

S'entraider pour s'entraimer et semer les graines d'un monde meilleur.

## L'Atelier Couleurs de Vie

**Atelier :** un espace où des personnes travaillent ensemble sur un objectif commun

**Couleurs :** des sources d'énergie disponibles pour se faire du bien, oser exprimer des choix

**Vie :** un espace-temps éphémère, parsemé d'expériences plus ou moins douloureuses ou joyeuses

**Symbolique :** mettre des couleurs dans sa Vie, c'est choisir d'agir pour ne pas subir, oser affronter les difficultés sans tout peindre en noir, prendre conscience des pépites de joie et d'amour enfouies et prêtes à illuminer notre quotidien.

**Un lieu :** pour des séances individuelles ou collectives

**Un accompagnement personnalisé :** pour traverser les conflits, les difficultés relationnelles, les pertes (projet de vie, travail, santé, deuils)

**Clients :** particuliers et entreprises soucieuses de l'impact positif, d'un coaching adapté, sur la qualité du travail, la performance et l'innovation.

### Les activités « bonheur »

**La musique,** qui m'accompagne depuis mon enfance à travers les instruments que j'ai découvert : le piano, l'accordéon, la flûte, la guitare. **Le chant** et quelques compositions, reflets de belles rencontres, de difficultés traversées, d'amour partagé. Chacune est un lien avec une ou plusieurs personnes qui ont marqué ma vie et sont gravées dans mon cœur...

(chaîne Youtube « Chrisalead »).

**La danse** avec FREE DANCERS pour bouger sur de la musique, sans chorégraphie, en totale liberté, le lundi, en plein air...



### Choix professionnels

Enseignante, une évidence pour moi.

Lorsque j'ai commencé l'école enfantine à quatre ans, en tant que « gauchère » je posais un problème de « conformité » et sans m'imposer d'utiliser la main droite, on m'avait glissé à l'oreille que si je voulais être maîtresse d'école (mon premier projet de vie), c'était mieux d'écrire de la main droite, ce qui a suffi à me convaincre et m'as permis d'utiliser, aujourd'hui, ma main droite pour écrire et ma main gauche pour le reste...

**« Ce que tu as appris, si ce n'est pas pour le mettre œuvre, pourquoi l'as-tu appris ? »**

Aujourd'hui, je porte les casquettes de formatrice d'adultes et de coach.

J'accompagne le développement personnel, et, en entreprise, le développement organisationnel et le soutien RH.

**La croyance que rien ne change provient soit d'une mauvaise vue, soit d'une mauvaise foi. La première se corrige, la seconde se combat.** Nietzsche

### Mon parcours de vie :

Mon enfance entre Genève et le Valais : nés à Genève mon frère et moi, notre famille revenait « le plus souvent possible » en Valais et bien sûr, tout l'été.

Au mois de juin, j'étais la Genevoise avec son accent de la ville et en septembre lorsque l'école recommençait, j'étais la Valaisanne avec son accent paysan !

De ces allers retour entre deux mondes tellement différents, j'ai gardé le goût de découvrir, de comprendre la vie des gens dans leur contexte. J'ai appris la richesse de la différence, j'ai aimé me sentir aussi bien en ville qu'au mayen, au milieu de la foule comme seule, en plein hiver, quand la neige recouvre les « Plampraz ».

**Gratitude :** Gratitude que la Vie m'ait offert le bonheur d'être la maman de deux enfants qui remplissent mon cœur d'un amour infini. MERCI la VIE

**Ce que tu as, beaucoup peuvent l'avoir...**

**mais ce que tu es, personne ne peut l'être !**

Où me trouver :  
Rue de Vétroz 26 A  
[www.ateliercouleursdevie.ch](http://www.ateliercouleursdevie.ch)  
Facebook et LinkedIn

079 279 14 34

**Christine Evéquoz**



L'idée de cet article n'est pas de faire la morale ou de stigmatiser, mais d'essayer de comprendre qu'est-ce qui peut déclencher la descente en enfer dans l'engrenage de l'alcool.

Je donne la parole à un jeune adulte de 25 ans qui est aujourd'hui abstinent depuis 3 ans.

« J'ai commencé à boire comme tout le monde, pour faire la fête. Quand on est ado, on est en construction identitaire et appartenir à un groupe c'est primordial. Mon hypersensibilité s'exprimait par un grand désir d'être aimé, accepté, alors je me suis dit qu'en disant oui à tout, j'allais être aimé. On m'a initié au « before », au « binge drinking », mais je n'ai pas été forcé, j'y suis allé de moi-même. J'étais jeune, je voulais faire la fête. Mon anxiété me provoquait des angoisses et l'alcool me permettait de les oublier. C'est important de souligner le fait que je ne m'aimais pas. Je n'aimais pas qui j'étais, introverti, pudique. Je ne m'acceptais pas sobre. J'avais envie d'être un autre. L'alcool me donnait ce « pouvoir », celui d'être drôle et extraverti. Moi sous alcool semblait être aimé, être populaire, reconnu. J'étais fier de cette étiquette de gros buveur, je ne voyais pas un problème, je ne voyais que cette reconnaissance. Je pensais tout contrôler. Trop tard, l'alcool m'avait avalé, je ne pouvais plus rien faire sans lui. Un dimanche matin, réveil aux soins intensifs, on m'explique ma présence ici et là, c'est le choc.

Comment exister sans alcool ? Comment redécouvrir les plaisirs de la vie sans ? L'alcool « gommait » tout mon mal de vivre, c'était ma béquille pour oublier mes angoisses. Je me suis accroché grâce à un groupe de soutien, les Alcooliques Anonymes (AA), qui m'a fait comprendre que l'addiction c'est la maladie de l'orgueil. Ils m'ont aidé à regarder avec plus de douceur ce que j'avais enfoui en moi. On arrête de boire pour soi, pas pour les autres, sinon c'est l'échec. Admettre que tout sous alcool est faux est tout un travail. Aujourd'hui je ressens de vraies émotions en redécouvrant la vie. Je suis plus humble avec moi et je sais dire non.

Confronté à l'autorité, j'aurais juste voulu que l'on me demande : « Comment vas-tu ? », une question qui peut créer des réactions chez la personne dépendante. L'entourage ne doit pas se sacrifier, son rôle n'est pas de sauver, mais d'accompagner. Attention aux nouvelles alternatives des produits sans alcool, ils risquent toutefois d'inviter à la consommation des personnes encore plus jeunes en accoutumant le cerveau à l'alcool dès la jeunesse. On ne peut pas faire attention à tout, mais le faire dans le cadre d'un dialogue. Transmettre le bon message dès le plus jeune âge, apprendre à parler, à exprimer ses émotions, par les parents. De la prévention dès l'école, attention aux réseaux so-

## COMMENT VAS-TU ?

### Tout à commencé à 14 ans...

ciaux, aux publicités qui prônent l'alcool. Quelle que soit la façon, il ne faut pas rester seul mais chercher de l'aide.

« Pourquoi tu bois ? Essaies-tu de devenir un autre en consommant ? Voilà la vraie question. Il faut absolument déconstruire ce schéma de fierté du buveur, ce n'est pas normal d'être fier de boire beaucoup d'alcool ou de boire plus que les autres ! Plutôt que de susciter l'admiration cela devrait tirer la sonnette d'alarme. C'est dans ce travail que j'ai trouvé ma place dans ce monde que je fuyais. Pour moi, la véritable prévention consiste à semer des graines avant de toucher le fond. J'essaie d'avoir l'authenticité pour ligne directrice, pour exprimer mes émotions et



me mettre à nu. La vie sans alcool ça s'apprend et quel bonheur d'être enfin moi ! ».

Merci à P. pour son témoignage et, surtout, ne reste pas seul si ton alcool devient un problème dans ta vie, parles-en.

**Laurie Plomb**  
Art-thérapeute / Conthey



Avec une population canine qui ne cesse de croître, les chiens occupent une place importante dans la vie quotidienne de la commune de Conthey. Selon les derniers chiffres, on compte plus de 770 chiens enregistrés, comparé à 515 en 2014 et ce nombre est en constante augmentation. Sachant que la plupart de ces chiens sont considérés comme des « membres de la famille » ou des « animaux de compagnie », c'est sur ces chiens que cet article va se concentrer. Cette situation de population canine croissante suscite diverses réactions et nécessite une adaptation des infrastructures et des comportements de chacun.

**Mais avant tout, soyons à l'écoute des besoins de chacun...**

**Les besoins des chiens**

Les chiens, tout comme leurs propriétaires, ont des besoins spécifiques. Ils nécessitent des espaces pour se dépenser, jouer et socialiser. Actuellement, un manque de lieux où les chiens peuvent être détachés sur la commune de Conthey se fait particulièrement ressentir, notamment en plaine. Ces espaces sont essentiels pour leur bien-être physique et mental.

**Les besoins des propriétaires de chiens**

Les propriétaires de chiens souhaitent avant tout pouvoir promener leurs animaux dans des conditions sereines. Cependant, des tensions surviennent régulièrement, surtout aux alentours de 21h00, lorsque de nombreux propriétaires sortent simultanément leurs chiens. De plus, l'absence de lieux adaptés et sécurisés pour les laisser en liberté s'ajoute à ces frustrations.

**Les besoins des autres habitants de la commune**

Les Contheysans qui n'ont pas de chiens expriment parfois des craintes ou des désagréments face à la présence canine. La peur des chiens, souvent liée à l'inconnu ou à de mauvaises expériences, est une réalité pour certains. D'autres se plaignent des nuisances sonores causées par les aboiements ou les excréments laissés sur les trottoirs, dans les espaces publics et dans les vignobles. Une meilleure gestion de ces aspects est donc cruciale pour une cohabitation harmonieuse.

**Distinctions entre la plaine et les villages du haut**

Il est important de distinguer les besoins et les conditions entre la plaine et les villages du haut. En plaine, la densité de population et le manque d'espaces verts augmentent les tensions liées aux chiens. Les villages du haut, plus espacés et proches de la nature, permettent une cohabitation plus facile, mais ne sont pas exempts de problèmes similaires.

**Propositions pour une meilleure cohabitation**

Fondées sur ces observations de la situation actuelle, il serait pertinent que les personnes intéressées et concernées se mobilisent afin de trouver des solutions ensemble. À cet effet, je vous invite à répondre au questionnaire accessible en scannant ce QR code :

**« UNE VIE DE CHIEN »**

**SUR LA COMMUNE DE CONTHEY**



Nous récolterons vos réponses et, si le besoin se fait ressentir, une soirée d'information sera organisée pour mieux comprendre vos attentes et besoins.

**Conclusion**

Une cohabitation paisible entre les chiens, leurs propriétaires et les autres habitants est souhaitée et possible, mais elle nécessite des efforts et des aménagements. La commune de Conthey peut et doit prendre en compte les besoins spécifiques de chacun pour améliorer la qualité de vie de tous ses habitants, à quatre pattes ou deux. Une approche proactive et collaborative sera très certainement la clé pour transformer les défis actuels en opportunités de mieux-vivre ensemble.

**Emma Day**



À en croire les récits de l'histoire, la danse n'est pas une activité récente, bien au contraire. Elle s'inscrit dans le gène de l'humanité depuis des siècles. Elle préfigure de toute évidence le plaisir, le sport, le défoulement, l'approche d'un partenaire, l'envie de plaire.

On peut juger la danse comme une perte de temps dans la mesure où le travail est prioritaire, d'où la célèbre citation de La Fontaine en parlant de la fourmi s'adressant à la cigale : « Eh bien ! dansez maintenant ».

### Les bienfaits physiques

C'est un moyen de s'évader l'esprit, de solliciter l'ensemble du corps, de développer la souplesse, sans oublier l'augmentation de sa capacité pulmonaire : le souffle, le cardiovasculaire, la musculation, la souplesse, le bien-être, la santé. Gestion du poids, la danse brûle les calories, améliore l'équilibre, réduit le stress et l'anxiété. En résumé : se bouger, c'est vraiment cathartique.

### Les bienfaits artistiques

Le support musical initie au rythme, à la connaissance des derniers tubes, des mélodies, mais aussi à la culture. Les grands ballets classiques nous proposent : Le lac des cygnes, Le boléro de Ravel, Roméo et Juliette, Casse-Noisette, Giselle, Le sacre du Printemps, La Belle au bois dormant, Carmen, Don Quichotte, La Dame aux Camélias, etc. La danse se rapproche, pour ne pas dire s'intègre, afin de devenir partie prenante, à bien des aspects, au théâtre, à l'art et à la culture.

### Les bienfaits culturels

On danse à la fête du mois de mai pour célébrer le printemps, mais aussi après les vendanges et les fêtes nationales. Miroir de la société, on danse pour fêter la délivrance (à la libération par exemple), la joie d'événements heureux terminés, les rites religieux -> gratitude. La danse appuie l'appartenance à une communauté par les rythmes, les différents tempos, mais en particulier par les costumes qui marquent indiscutablement et visuellement l'identité du groupe, de l'ethnie. Il ne faut pas oublier les rites qui appellent la pluie, les récoltes, le gibier avant de partir pour la chasse.

### Les bienfaits relationnels

Au demeurant, certains y trouvent l'occasion de s'amuser et se donner du plaisir, de l'extase, lors de rassemblements et de célébrations identitaires ou encore lors d'événements joyeux, comme les mariages et les baptêmes. La danse renforce les liens sociaux et les interactions au milieu d'événements comme l'immigration, l'esclavage, les épreuves. Elle améliore la communication et les connexions sociales et même verbales. Elle améliore la confiance en soi et son estime. La danse accroît la stimulation

# Les bienfaits de la danse



cognitive, la mémoire ainsi que la concentration et favorise l'expression émotionnelle.

### Un peu d'histoire

Dans l'Israël biblique, les femmes célèbrent les victoires militaires par des danses. Myriam accompagne au tambourin les danseuses après la traversée de la mer Rouge. David danse avec enthousiasme par dévotion devant l'arche de l'alliance. Musique et danse sont présentes pour célébrer le retour du fils prodigue. Salomé danse devant le roi Hérode pour obtenir la tête de Jean Baptiste.

Claude VIGUIER

### Témoignage d'une adepte

*Incontestablement, c'est l'occasion de se retrouver le temps d'un après-midi ou d'une soirée pour favoriser le partage avec des amis qui aiment danser. Bien entendu, les femmes, plus nombreuses, essaient de se réserver les meilleurs danseurs dans la mesure du possible. Détendus, satisfaits et satisfaites, nous rentrons heureux à la maison pour un repos bien mérité.*

Marlyse RAVENEL

« Et bien ! dansez maintenant »

# Une nouvelle cage à foot à Châteauneuf

**D**urant la pause estivale, la cour de récréation de l'école de Châteauneuf n'a pas connu son calme habituel. Des travaux ont animé les lieux et pour cause : une toute nouvelle cage à foot a été installée, au grand bonheur des écoliers contheysans.

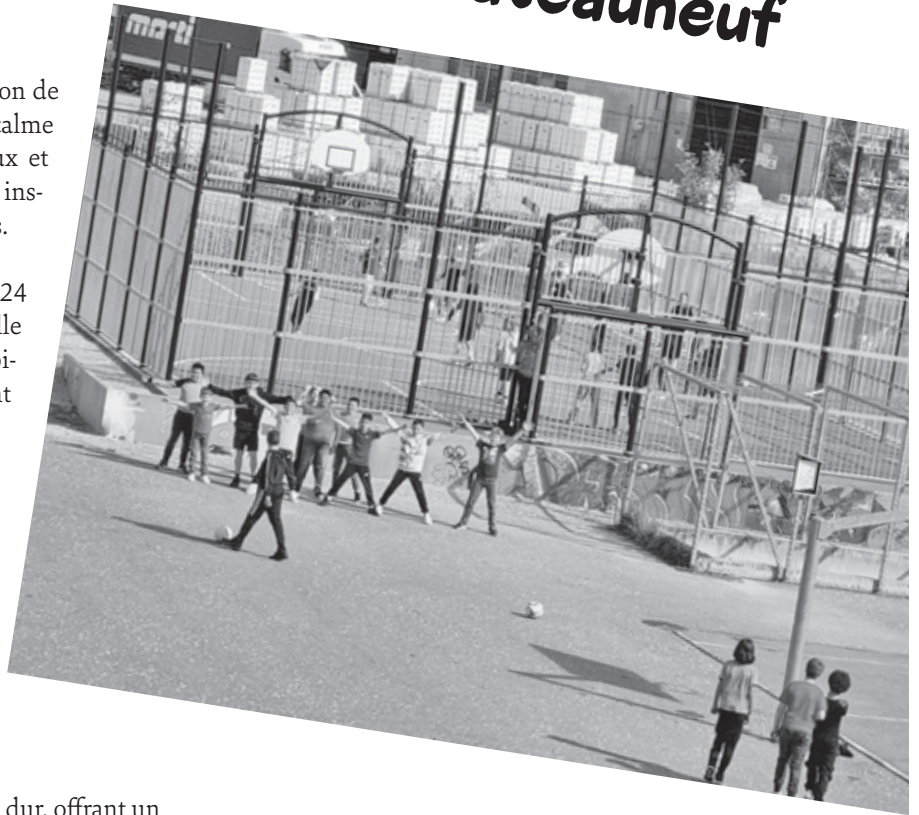
L'ancienne structure, démontée en janvier 2024 pour faire place à la construction de la nouvelle crèche-nurserie, avait laissé un vide dans les habitudes des élèves, qui appréciaient particulièrement y jouer pendant les récréations.

La construction de la nouvelle cage a débuté au début du mois de juillet et dès le mardi 20 août, lendemain de la rentrée scolaire, les élèves ont pu découvrir et tester ce nouvel espace sportif. Plusieurs d'entre eux ont partagé leurs premières impressions sur la nouvelle installation :

- **Plus solide et durable** : la nouvelle cage est beaucoup plus résistante que l'ancienne.
- **Sol amélioré** : le terrain est désormais moins dur, offrant un meilleur confort de jeu.
- **Barrières renforcées** : les filets fragiles de l'ancienne cage ont été remplacés par des barrières métalliques robustes.
- **Polyvalence** : la cage permet désormais de pratiquer aussi bien le basket que le football.
- **Marquages précis** : les lignes de jeu sont claires et bien tracées.
- **Sécurité renforcée** : des filets placés au-dessus des barrières empêchent les ballons de sortir du terrain.

Comme les années scolaires précédentes, la nouvelle cage à foot est attribuée aux élèves de 8H le matin et aux élèves de 7H l'après-midi pour les récréations.

À noter que certains murs de l'ancienne cage ont été réutilisés dans cette nouvelle structure, ajoutant une touche de continuité au projet. Cette nouvelle installation promet d'être le lieu phare des récréations pour les élèves et des moments sportifs pour les habitants de Châteauneuf.



## Témoignages des élèves de la classe de 8H de Nicolas Disière

*« La nouvelle cage à foot est bien, car le sol ne fait pas mal aux pieds quand on joue en chaussettes. »*

**Eliot**

*« J'aime bien la nouvelle cage à foot, car grâce à elle, il y a beaucoup moins de problèmes à la récréation. »*

**Hamza**

*« La nouvelle cage à foot est très pratique, car on peut y jouer au basket et au foot. »*

**Ilhan**

*« Elle est beaucoup plus jolie que l'ancienne cage à foot. »*

**Muhamed**

*« La nouvelle cage à foot est bien, car cela faisait longtemps que l'on s'ennuyait à la récréation et maintenant on s'y amuse bien. »*

**Valentin**



# ENSEMBLE, on est plus fort !

Spectacle de rythmique de Conthey

Les 3 et 4 juin 2024, les élèves de 1-2-3H des écoles de Conthey ainsi que les 4H de Erde ont présenté leur spectacle de rythmique à la Salle Polyvalente.

Sous les regards admiratifs et attendris de leurs familles et amis, ces jeunes écoliers nous emmènent en promenade à la rencontre d'animaux devenus sages et capables de vivre en paix. Le papillon, la biche et l'éléphant nous révèlent leurs trucs et astuces afin de retrouver le calme lorsque la vie les chahute.

À travers différents tableaux et danses, les artistes en herbe nous invitent à une balade durant laquelle la tristesse, la colère, la solitude cèdent la place à des sentiments plus doux qui rendent la vie plus agréable, belle et joyeuse.

Telle une méditation, on se recentre, on respire profondément, on écoute les murmures de la nature et on laisse le calme s'installer à l'intérieur de nous.

La musique, ce langage universel et merveilleux outil de communication, a permis aux élèves, tout au long de l'année scolaire, de mettre en lumière différentes idées susceptibles d'alléger les tracas du quotidien.

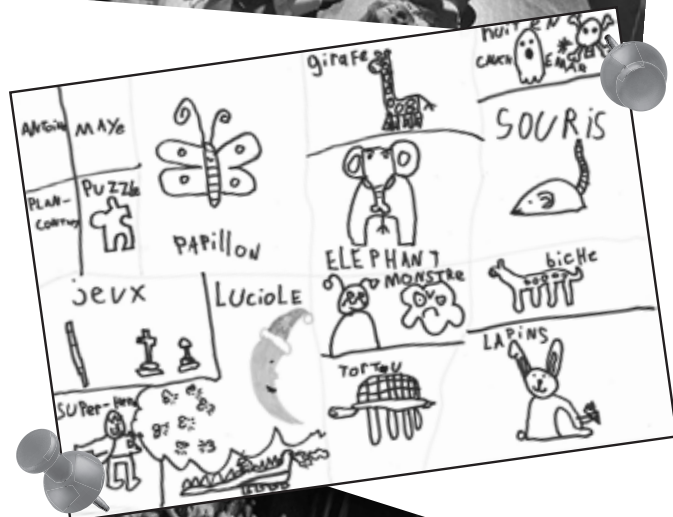
Durant les cours de rythmique donnés par Mme Sabine Udry Fleury, ils ont cherché ensemble les pas et les chorégraphies pour raconter l'histoire d'Oswald, le Petit Lapin Blanc. Cette collaboration a nécessité écoute de l'autre, patience, respect mutuel et de nombreuses répétitions.

**BRAVO** aux enfants et à toutes celles et tous ceux qui les ont accompagnés afin que le résultat final soit harmonieux et lumineux.

Sans oublier le message essentiel de ce conte :

**On est si forts, on est ensemble  
Unis pour avancer  
Rien ne peut briser  
Les liens de l'amitié  
Amis pour tout changer**

Sandra Berthousoz







# CLEAN UP DAY

Le vendredi 13 septembre, les classes des écoles primaires de Conthey ont pu participer au Clean Up Day.

Parmi eux, les élèves de 8H d'Yves Rappaz racontent leur expérience.

Lors de cette journée, nous sommes partis de l'école de la Sainte-Famille d'Erde pour rejoindre la Tour Lombarde, en passant par les vignes. Sur le chemin, nous avons déjà pu commencer notre travail de ramassage et nous nous sommes rendu compte que beaucoup de déchets jonchaient les allées viticoles. Arrivés à la Tour Lombarde, Madame Claudine Fumeaux (vice-présidente de la Commune) et Laure Heger (secrétaire municipale) nous ont accueillis et nous ont fait une brève présentation sur le tri des déchets et l'importance du respect de l'environnement. Après une courte pause, nous avons continué notre périple jusqu'à l'école de Châteauneuf-Conthey en leur compagnie.



En longeant la Route du Bourg et les différentes ruelles, nous avons pu remplir nos sacs à poubelle de nombreux déchets, que nous avons essayé de trier. En arrivant à la fin de notre trajet, les différents sacs devenaient très lourds. Heureusement, nous avons pu les laisser sur place pour que les employés communaux puissent venir les ramasser.

Le lundi suivant, de retour en classe, nous avons échangé avec notre enseignant sur cette action du Clean Up Day et nous avons pris conscience de l'importance de nos actions et que certains petits gestes citoyens pourraient contribuer à protéger notre Commune.

Pour donner suite à cette action, nous souhaiterions d'ailleurs émettre quelques observations à nos responsables communaux. En effet, lors de notre passage dans les vignes, nous avons pu constater qu'il n'y avait quasiment pas de poubelle et de cendrier. Nous pensons que leur installation pourrait améliorer la propreté de ces lieux.

En espérant que chaque citoyen y mette du sien !  
Les élèves comptent sur vous.

Ce n'est un secret pour personne, le temps passe et file même à une vitesse folle. Ce ne sont pas les hôtes du Foyer de jour « Haut-de-Cry » qui diront le contraire. Nous abordons régulièrement cette thématique. Lors de ces discussions, nos seniors nous partagent leurs souvenirs du temps d'avant, les bons comme ceux un peu plus difficiles. En cette fin d'année, nous avons décidé, au « Haut-de-Cry », de nous rappeler et de prendre le temps. Prendre le temps de savourer les moments de partage et de célébrer ensemble ces fêtes qui arrivent.

Et voici un aperçu de notre programme pour les semaines à venir :

- Dégustons un chocolat chaud fait maison, accompagné de petits biscuits
- Souvenons-nous du temps d'avant
- Décorons la maison et sortons le Sapin vert
- Découvrons chaque jour la case du calendrier de l'Avent
- Mettons nos plus beaux bonnets et filons au Marché de Noël
- Célébrons la Saint-Nicolas
- Fêtons Noël tous ensemble
- Rappelons-nous des bons moments de 2024
- Enfilons nos masques, c'est parti pour 2025

Et comme nous parlons du temps, prenons un peu d'avance... Le 6 janvier, nous fêterons ces chers Rois Mages, Gaspard, Melchior, Baltazar et en février nous dégusterons de délicieuses crêpes à l'occasion de la Chandeleur.

Si le cœur vous en dit, n'hésitez-pas à venir partager un de ces moments avec nous. Vous pouvez nous joindre au 027/345.54.47 afin de nous avvertir de votre venue. Nous serions très heureux de vous accueillir et de faire votre connaissance !

Nous vous souhaitons une très belle fin d'année. Quelle soit remplie de joie, d'espoir, de rires et de partages !

Tous nos vœux

**Les hôtes et l'équipe du Foyer de jour**



**MAIS  
QUE LE TEMPS  
PASSE...**





**Prévention :**

« Et toi, comment tu prends soin de toi ? »  
#LÀPOURTOI2024

À l'occasion de la journée mondiale de prévention du suicide (10 septembre), STOP SUICIDE a lancé sa campagne #LÀPOURTOI2024 sur l'impact positif des ressources personnelles, aussi appelées « facteurs protecteurs », sur la santé mentale des jeunes !

Le suicide est une thématique taboue, alors qu'il s'agit de la **première cause de mortalité chez les jeunes de 15 à 29 ans** en Suisse. Il est donc primordial de déstigmatiser ce sujet et de sensibiliser chacun et chacune à la prévention. Ainsi, chaque année, **STOP SUICIDE**, association de prévention du suicide des jeunes, met en avant une thématique différente dans le cadre de sa campagne #LÀPOURTOI.

Cette année, les facteurs qui protègent la santé mentale sont mis en avant, notamment les **relations interpersonnelles** et le soutien social qu'elles permettent. **Ces multiples ressources** font référence aux éléments qui réduisent la probabilité qu'une personne envisage le suicide en **impactant positivement son bien-être**.

Pour en parler, **STOP SUICIDE** se tourne vers de **jeunes créateurs et créatrices de contenu suisses**, afin de traiter cette thématique par et pour les pairs. En répondant à la question « **Et toi, comment tu prends soin de toi ?** » à travers de courtes vidéos, ils et elles partagent leurs expériences sur la façon de traverser les périodes difficiles et vers quelles ressources personnelles se tourner pour avoir du soutien.

Des **sportifs et sportives** aux **chanteurs et chanteuses** en passant par des **tiktokeurs et tiktokeuses**, une variété de domaines sera illustrée pour sensibiliser un maximum de jeunes et montrer que nous sommes **toutes et tous concerné-e-s par la santé mentale**. Vous retrouverez notamment le tiktokeur Leo Monferini, la chanteuse Marie Jay, le tateur Lavierapide ou encore l'influenceur Mathis Thalmann !

En parallèle de cette campagne de prévention en ligne, **STOP SUICIDE** se déplace sur le terrain pour aller à la rencontre des jeunes. La liste des événements auxquels l'association participe ainsi que les vidéos de la campagne sont à retrouver sur [stop-suicide.ch](http://stop-suicide.ch) ainsi que sur Instagram, TikTok et LinkedIn.

**Besoin d'aide ?**

Ne restez pas seul-e : appelez le 143 (adultes) ou le 147 (jeunes) 24h/7j

# CHRONIQUE

## d'un voyage « d'agrément » entre Sion et Aix-en-Provence, via Lyon

Comme convenu, la rencontre avec ma fille et ma petite-fille se passe bien dans la galerie de la gare de Cornavin à Genève, ce vendredi 20 octobre 2023. Départ à l'heure en direction de LYON pour la destination finale d'Aix-en-Provence.

Les retrouvailles avec les miens, bercées par le bruit du train, suscitent une joie intérieure sereine et bien agréable : les trois VIGUIER sont ensemble. Les perspectives sont au beau fixe puisque ma fille et ma petite-fille vont découvrir, pendant une semaine, une ville que je connais bien, puisque ma sœur Betty y a habité de longues années.

Départ à l'heure, Eureka ! Chemin faisant, le train s'arrête comme prévu vers 19h à Ambérieu-en-Bugey, mais ne repart pas à cause d'un défaut technique.

Nous devons rejoindre la salle d'attente, car le train est bloqué en gare d'Ambérieu-en-Bugey. Selon l'annonce faite via le haut-parleur, nous apprenons que c'est à cause de la rupture d'une caténaire occasionnée par la chute d'un arbre. Arrêt prolongé des lustres et ordre de descendre du train en attendant des transports routiers (bus) pour poursuivre notre voyage planifié. Autant dire qu'aucun bus n'est venu... fallait-il le croire un vendredi soir !!

Les attentes sur le quai sont longues et pénibles, debout et exposés au froid, nous finissons par nous déplacer dans la salle d'attente avec la lancinante annonce « le train est bloqué à cause d'une caténaire rompue » sans autre commentaire sur la suite des « festivités ». Il faut attendre des heures sans savoir si, au final, les bus annoncés viendront et si nous pourrions reprendre un autre train. Nous nous contentons de la situation, puisque nous connaissons la raison de l'incident. Réfugiés dans une salle d'attente pleine de voyageurs, nous restons calmes tandis que les regards multiples et vagues se croisent occupés le plus souvent par le portable collé à l'oreille ou analysé d'un œil appuyé.

Nous finissons par trouver un semblant de confort sur des demi-banquettes ou sur les valises, sans pour autant avoir le moindre signalement de notre prise en charge.

INFORMATION = Nada, Nada.

L'attente est longue, lancinante et entrecoupée d'une annonce répétitive : « le train est bloqué à cause d'une caténaire rompue ». Le regard absent et observateur, je remarque à côté de moi un étui pour violon, des bagages, une partition de Bach et une jeune dame affairée à chercher dans son sac à main. C'est sans nul doute la propriétaire de l'instrument ! Ma curiosité l'emporte et j'aborde la discussion avec la voyageuse. De fil en aiguille, nous

partageons notre intérêt pour la musique. Bien entendu, je lui parle de mes expériences récentes avec le violon en lui expliquant mes efforts pour maîtriser l'apprentissage fastidieux de l'instrument avec mes 80 années accomplies.

La glace rompue, les échanges s'égrainent et s'enchaînent avec vivacité et beaucoup d'intérêt de part et d'autre, au point de comprendre le professionnalisme de mon interlocutrice. Au bout d'un moment, toujours confinés dans cette salle d'attente la violoniste se propose de jouer, pour l'assemblée impatiente, un morceau du 17<sup>e</sup> siècle avec son violon et son archet de la



même époque. Elle se montre timide, mais je l'encourage avec insistance et la voilà droite sur un piédestal nous interpréter une mélodie de Torelli ou que sais-je. L'assemblée l'écoute religieusement et l'honore de ses applaudissements bien nourris, une façon aussi de se réchauffer la moindre.

Après ce petit concert fort apprécié, le haut-parleur de la SNCF nous annonce l'arrivée d'un train en gare, prévu pour une destination en direction de LYON via Bourg-en-Bresse. Ma fille, ma petite-fille, la violoniste et moi-même allons d'un cœur joyeux vers le quai annoncé pour prendre le train tant attendu.



Après de longues minutes d'attente, nous montons enfin dans le train du salut. Rien ne se passe pendant un long moment, jusqu'à l'annonce d'un départ reporté une heure après l'heure officielle du train concerné, au point de ressortir du wagon pour aller se restaurer au bistrot du coin et faire la queue au guichet de la gare pour obtenir une quittance, afin d'obtenir un remboursement ou s'assurer d'un logement en gare de Lyon étant donné l'heure tardive.

De retour dans le train stationné en gare, nous partons pour nous arrêter en gare de Bourg-en-Bresse prévu pour la destina-



tion annoncée : Lyon. L'attente sera très longue puisque le départ du train est reporté vitam Aeternam. Les heures s'égrainent avec comme seule consolation le confort d'un train chauffé, mais toujours en gare. Par contre, nous sommes assis en compagnie de voyageurs perplexes et fatalistes, mais toujours dans l'expectative de réentendre le roulis d'un train en marche.

Le calme relatif du wagon finit par susciter l'envie de meubler le temps par la discussion, mais aussi et surtout par la musique. Ni une ni deux, le violon est sorti de son étui tel un magicien, pour nous prodiguer des sons harmonieux par notre violoniste aux mille talents. L'ambiance se réchauffe et nous voilà repartis vers d'autres destinations imaginaires.

Les airs mélodieux s'enchaînent et égrainent le temps en attendant le départ. Les voyageurs sont charmés et, qui plus est, une autre violoniste, qui se trouvait dans le wagon d'à côté, est venue se joindre à l'artiste pour former un duo dynamique et spontané. L'une joue une mélodie tandis que l'autre partenaire improvise à la tierce ou à la quinte. Un vrai plaisir pour nos oreilles et pour nos yeux, car nos virtuoses sont jolies... ce qui ne gâche rien pour nous faire patienter.

Enfin, le train s'ébranle direction LYON, couvert par les sons harmonieux de nos deux protagonistes. À l'arrivée, nous nous séparons de nos charmantes musiciennes avec déjà le souci de trouver une solution pour poursuivre notre périple. C'est trop tard pour prétendre arriver à Aix-en-Provence le jour même, ce qui nous oblige à chercher le guichet qui s'occupe des voyageurs en transit et en stand-by, à la recherche d'une solution pour passer la nuit à Lyon.

Le guichet trouvé, nous attendons le moment où le préposé aux voyageurs nous appelle pour nous offrir un hôtel de fortune afin d'y passer la nuit et repartir le lendemain matin.

Un stress de moins puisque les 3x Viguiers reçoivent la confirmation d'un hôtel réservé à notre nom pour y passer la nuit aux frais de la SNCF... magnifique ! Avec en prime 3 en-cas dans un emballage cartonné, adapté pour la situation.

En principe, l'hôtel proposé se trouve à 300 mètres de la gare, mais en réalité il faut marcher 1 km, valises à la main, sous le regard furtif d'un rat des villes à peine effrayé. De plus, joie de courte durée puisque l'hôtel annoncé « Première Classe » n'est autre que l'enseigne de l'hôtel et non pas sa qualification.

Au petit matin, nous regagnons la gare après le petit déjeuner à l'hôtel. Sur le quai, nous essayons de trouver une place dans le TGV, étant donné que les réservations de la veille ne sont pas reportées pour le train du lendemain. Le train est complet : que faire ? Nous finissons, malgré tout, par nous installer dans le wagon restaurant puis se sustenter la moindre autour d'un café. Encore endormis, nos yeux s'écarquillent bien vite devant un paysage fugitif et plein de promesses. À peine le café terminé que le haut-parleur de la SNCF annonce l'arrivée à Aix-en-Provence ! On se réjouit déjà d'aller au marché, remonter le Cours Mirabeau pour observer les touristes emmitouffés à la terrasse d'un café sous les chaufferettes au gaz.

Enfin, les vacances commencent !

**Claude VIGUIER**

*Combien de fois  
Ces mots prononcés  
Dans la même journée*

*Combien de fois  
Passons-nous le pas  
Sans même nous regarder*

*Si tout à l'heure  
N'advenait jamais  
Si ta voie s'achevait*

*Si tout à l'heure  
Tu ne rentrais pas  
S'il fallait continuer sans toi*

*Quelle dernière image  
De ton visage*

*Quelle dernière parole  
Lancée au vol*

*Combien de temps  
Aurais-je eu la douceur  
De me blottir contre ton cœur  
Combien de temps  
Nous reste-t-il  
Dans ce jeu subtil*

*Chaque instant  
Prendre le temps*

*Demain  
Peut-être la fin du chemin*

*Demain  
Réaliser notre destin*

*Aujourd'hui  
Cueillir la vie*

*Aujourd'hui  
Te dire oui*

*Te regarder tendrement  
Te parler consciemment  
T'offrir du temps  
ICI et MAINTENANT  
T'AIMER ABSOLUMENT...*

**Sandra Berthousoz**

## *À tout à l'heure...*

.....



# LE COIN DES JEUX !

## Mots-croisés

Passionnée de mots-croisés,  
Jeanine Gabbud nous partage  
une nouvelle grille créée spé-  
cialement pour vous !

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2		■		■						
3										
4		■			■		■			
5		■		■	■			■		
6		■			■		■			
7				■						
8			■	■						
9										
10										

### Horizontal

1. Chemins en pentes raides
2. Au début d'un rendez-vous – Ville des Philippines sur l'île de Panay
3. Il a grandement simplifié le travail des bureaucrates
4. Infinitif - Clair, sans tache
5. Étendues désertiques formées de cailloux
6. Prénom féminin - Canton suisse
7. Cordon littoral - Dieu grec des vents du nord
8. Elle à succédé à la S.D.N. - Détroit entre l'Asie et l'Amérique
9. Elle tient la caisse
10. Oiseaux passereaux de l'Asie et de l'Océanie

### Vertical

1. À la Bourse, employé qui est chargé de porter rapidement des ordres
2. Réseau express de l'Île-de-France – Institut de recherches agronomiques
3. Concurrent n'appartenant à aucune équipe dans une compétition
4. Symbole de l'iridium - Bas de gamme - Possessif
5. Il peut être alpestre ou maritime - Dieu soleil - Agréable au palais
6. Tissu dont la couleur a changé - Commune suisse en Thurgovie
7. À la levée du jour - Prière de louange
8. Tes parents - Chose sans importance
9. Plébiscitée - Division formée sur un ou plusieurs caractères communs
10. Actions qui semblent magiques

Solution :

S	E	N	V	A	G	N	V	L	V	S
E	R	E	R	I	R	O	S	R	E	T
G	N	I	R	B	E	R	■	■	N	O
E	E	R	O	B	V	O	D	L	I	L
L	■	L	■	V	G	I	D	■	L	■
I	■	S	G	R	E	R	■	V	■	■
T	■	N	■	V	■	■	■	■	■	■
R	U	R	E	V	T	I	N	A	V	U
O	L	O	I	L	O	I	L	■	N	R
S	E	T	E	S	M	P	I	M	I	S
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	



# #LÀ POURTOI



**POUR NOUS, CHAQUE LIEN COMPTE, ET POUR TOI ?**

TU T'INQUIÈTES POUR TOI OU UN.E PROCHE ? POSE TES QUESTIONS AU 147 OU SUR [CIAO.CH](http://CIAO.CH)  
PLUS D'INFOS SUR [STOPSUICIDE.CH/LAPOURTOI](http://STOPSUICIDE.CH/LAPOURTOI)

