

À CHAQUE SEMAINE SON HISTOIRE

L'ACCENT

DE LA RÉSIDENCE SAINT-MARTIN

DU 28 JUILLET AU 3 AOÛT 2025

N°31

COMMUNICATIONS	2
CONNAISSANCE	3
CONTES ET LÉGENDES	4-5
RÉFLECTION	6
LES ANIMAUX NOS AMIS	7
ÉMOTION	8-9
SOUVENIRS	10-11
CINÉMA	12
CINÉMA-DOCUMENTAIRE	13
PROGRAMME D'ANIMATIONS ...	14
PROGRAMME D'ANIMATIONS ..	15
MENUS DE LA SEMAINE	16



Suivez-nous sur Instagram!

MEILLEURS VŒUX POUR VOTRE ANNIVERSAIRE !

CHEZ LES RÉSIDENTS

Dimanche 3 août

M. Jean-Marc MAURON

CHEZ LE PERSONNEL

Lundi 28 juillet

M. Quentin SAVIO

Mardi 29 juillet

Mme Mireille PILLER GABAGLIO

Jeudi 31 juillet

Mme Elisabeth CLEMENT

Samedi 2 août

M. Romain Loris PEDRAZZOLI

Dimanche 3 août

Mme Joana Raquel NUNES REGO



L'EMMAILOTAGE DES BÉBÉS

La pratique de l'emmailotement existe dans de nombreuses cultures autour du monde depuis l'antiquité. Cette immobilisation a une fonction pratique : apport de chaleur, de protection, facilitation du portage du bébé ou de sa garde, technique qui a permis à la mère, dans les fermes, de suspendre son bébé à un clou pour éviter de se faire dévorer par des bêtes sauvages par exemple. Cette technique avait également un rôle symbolique : l'arracher à l'animalité et le tirer vers l'humanité, en le préparant à la station debout.

Parallèlement, pendant des siècles, il a été hors de question « de démailloter fréquemment le bébé pour le changer ou le laver. L'urine était considérée comme un médicament, qu'on utilisait d'ailleurs dans de nombreux cas comme les blessures. On se contentait donc de faire sécher les couches mouillées avant de les remettre à l'enfant ».

Cette tradition a survécu pendant des générations, transmise comme une vérité incontestable de mère en fille, de sage-femme en mère, pendant des siècles.

En occident, cette pratique autrefois très populaire a été fortement critiquée à partir du XVIIIe siècle notamment pour ses effets ou risques pour la santé. Alors qu'elle a été de plus en plus combattue. Mais vers la fin du XXe siècle, on y revient avec une argumentation plus psychologique : le bébé a besoin d'être tenu physiquement, cajolé, tranquilisé dans



un espace plus restreint qui lui rappelle sans doute sa vie intra-utérine tardive... Certains pédiatres recommandent donc de bien border un nouveau-né qui s'agite dans son lit pour lui recréer l'impression d'un espace clos, rassurant. Pour les mêmes raisons, certains théoriciens vont jusqu'à préconiser un retour à l'emmailotage à l'ancienne, en version plus confortable, bien entendu.

Béatrice Tinguely Chatton



DEUX CHÈVRES DANS LE MÊME LIEN

Quand on était garçon de chalet, on enregistrait toutes les histoires qu'ils racontaient. Il y avait de ces bons vieux qui étaient à peu près de l'âge de mon grand-père (Louis est né en 1913), barbus, assis autour du feu, fumant leur pipe a ku dè fê ; ils racontaient soit des histoires de sorcellerie, soit de braconnage. Il y avait certaines choses qui m'épouvantaient presque. Depuis, je suis devenu un peu peureux.

De sorcellerie, ils en parlaient beaucoup et plus tard, il m'est arrivé une combine. Moi je m'en foutais jusque-là, je n'avais jamais rien eu. Et puis, en 1946, j'étais à Riaz, j'allais au chalet et j'avais des chèvres, une vache, un veau et mes cabris, 7 au total. Les uns après les autres, ils mangeaient bien le soir, et le matin, ils étaient raides.

Au cinquième, j'ai dit :

- Eh bien, je vais porter analyser ce cabri chez le vétérinaire Lorétan à Bulle.

Le vétérinaire l'a envoyé à Berne. Mais, ma foi, pas de résultat : sain et sauf mon cabri ! Deux ou trois jours après - c'était à la fin avril - j'ai sorti mes chèvres, à la chaîne, c'était un samedi. J'en ai profité pour aller travailler et puis voilà qu'à trois heures et demie de l'après-midi, un orage a éclaté. Je suis vite allé chercher les chèvres, je les ai mises à l'intérieur et puis, une fois attachées, je suis monté à la grange pour descendre un peu de foin. J'étais à peine en haut que des « Bêhhh, bêhhh, bêhhh » se font

entendre.

J'ai sauté en bas et je vois deux chèvres dans le même lien ! Et c'était un lien de fer ! Elles étaient là qu'elles tiraient la langue.

Mon beau-père était là et il m'a dit :

- Eh bien, ça !

Il fallait couper le lien, mais avec un couteau, je ne pouvais rien faire. Alors mon beau-père les a tirées tout près de la crèche, j'ai pris une hache et puis « panf ! » derrière. La maille a sauté, les deux chèvres sont tombées là, comme ça. J'ai manié les jambes pour les faire revenir à elles. Elles sont revenues, mais une pissait le sang, la veine avait gonflé d'un côté. Mon épouse m'a vite apporté une pince à lessive pour arrêter le sang. Bien sûr, je n'ai pas osé la rattacher. J'ai dû laisser aller la chèvre pour que la pince à lessive ne tombe pas.

Mon beau-père m'a dit :

- Eh bien, maintenant, Louis, tu sais ce que tu as à faire.

Ça, c'est qu'on t'a « encharrié », envoûté si tu veux. Va chez les capucins à Bulle.

Je suis arrivé chez les capucins, je me gênais un peu. J'ai dit :

- Pardon mon Révérend Père, est-ce que ça existe encore ça ?

- Oui, mon pauvre, il y en a encore et on peut faire quelque chose.

Alors il m'a demandé comment ça s'était passé. Puis il m'a apporté une

DEUX CHÈVRES DANS LE MÊME LIEN

petite boîte ronde et il m'a dit :

- Ne l'ouvrez pas, vous mettrez ça simplement sur une colonne à l'écurie dans un coin et puis ça doit agir. Si ça agit, au moment où le gaillard qui vous veut du mal viendra, il se fera entendre, mais il ne faudra pas avoir peur.

Arrivé à la maison, j'ai mis la boîte comme il m'avait dit de le faire. Le soir, je n'ai pas dit ça à mon épouse pour qu'elle n'ait pas peur. Vers 10h du soir, il y avait un moment que j'étais au lit, il y a eu comme trois coups de pieu, en bas, contre la porte. Je suis sorti, je suis allé voir : fini.

Depuis ce moment-là, tout a bien été. Alors qui ?

après les gens et ceux-ci étaient effrayés. Elle « ronnait », elle allait après les gens ou bien se transformait en un chat noir.

Mon beau-père lui-même m'a dit que c'était son père qui faisait ça, grâce à un grimoire.

Où a-t-il passé ce grimoire maintenant ?

Ça, je ne le sais pas, mais c'était mon beau-père qui m'avait dit ça et il le tenait de son père, oui.

Récit de Louis Magnin, Bulle



Mon père se changeait en laie

Mon beau-père, quand j'ai eu cette affaire avec les chèvres, m'a dit :

- Tu sais, mon père, lui, il se changeait bien en laie - ici, on dit une truie - en laie noire. Elle ne faisait pas de mal mais elle courait

RÉFLECTION

NOS ENVOLÉS

Nous croyons tellement qu'ils sont loin, et pourtant, ils sont tout à côté de nous.

Nous pouvons parfois ressentir une brise dans les cheveux, un courant d'air nous traverser le corps, une odeur de cigarette, de parfum. Nous pouvons même voir des papillons ou des plumes.

Nous avons tellement cette impression d'être éloignés d'eux alors que juste un voile nous sépare.

Tendez votre bras la nuit quand vous dormez, ils sont souvent à côté de vous. Quand vous écoutez de la musique dans votre voiture, ils sont à côté de vous. Quand vous devez prendre une décision, ils sont à côté de vous. Quand vous pleurez, ils sont à côté de vous. Quand vous riez, ils sont à côté de vous. Quand le soleil se lève, ils sont à côté de vous et quand la nuit tombe, ils sont à côté de vous également.

Oui, l'amour ne se brise jamais !

Seul l'aspect physique disparaît, mais vous pouvez ressentir à l'intérieur de votre cœur que rien n'est fini et qu'ils sont toujours à vos côtés.

On dit toujours que tant qu'on les fait vivre à travers notre cœur, ils continueront de vivre, mais il est important de ne pas les retenir.

Nous savons à quel point c'est difficile pour chacun, mais sachez que même si parfois nous avons envie d'aller les rejoindre, il faut tenir bon car la vie vaut la peine d'être vécue et chaque personne a son heure de départ.

Quand une larme coule le long de votre joue, pensez à eux, ils nous donneront toujours la force de nous relever. Oui, chacun en est capable.

Texte de Céline Franoux,
Revisité par Béatrice Tinguely Chatton



Si vous désirez faire un don à la résidence, vous pouvez désormais le faire avec Twint en scannant le QR code suivant.



**Payez facilement
avec TWINT**



Scannez le code QR avec l'app TWINT.



Saisissez le montant total et confirmez le paiement.

Merci de votre générosité

LE CHAT



Que de mystères...

À travers les âges, ils ont représenté tant le bien que le mal. On leur attribue des facultés divines ou occultes. On les chérit ou on les déteste. On les aime ou on les craint.

Les chats fascinent.

On dit qu'ils voient les âmes. C'est en les observant attentivement qu'on peut s'en rendre compte. Les chats méditent. On devrait les imiter : se poser et fixer un point, laisser aller et venir les images des yeux et du cœur, se laisser emplir de bien-être, de chaleur. Là tranquillement.

Il fait confiance à son instinct, le suit. S'il arrive à ses fins, c'est bien. Sinon, tant pis. Il aura essayé et recommencera le moment venu. Il apprend de ses erreurs en peaufinant sa stratégie. Il fera mieux la prochaine fois. Il est confiant et ne se décourage pas. Vivre avec un chat, c'est apprendre la patience, le silence, la réflexion, l'indépendance.

Donner son amour à un chat, c'est avoir confiance. Les marques d'affection qu'il peut distiller sont vraies, que se soit pour manger ou se faire câliner.

Et le bonheur suprême, c'est le ronronnement d'un chat sur sa poitrine ou sur ses genoux. Les vibrations emplissent le corps et l'esprit d'une onde de bien-être. L'extase n'est pas loin, se laisser aller encore, vibrer à l'unisson, que de plaisirs partagés.

Vivre avec un chat, c'est un cadeau du ciel, reconnaissons-le et soyons reconnaissants.

Béatrice Tinguely Chatton



LE DEUIL - LE SILENCE

Il existe une douleur particulière dans les adieux qui ne sont jamais prononcés. Ce n'est pas tant la séparation qui pèse, mais le silence qui s'ensuit - ces questions sans réponse, ces instants suspendus, laissés inachevés. Ces départs voilés d'ambiguïté nous plongent dans un brouillard d'émotions, entre ce qui fut et ce qui aurait pu être.

L'absence d'explications devient une blessure invisible, un poids silencieux que l'on porte avec nous. Pourtant, au creux de cette souffrance, une invitation se dessine : non pas seulement celle de pleurer, mais celle de grandir.

La vie ne nous offre que rarement la clôture que nous désirons. Le cœur humain aspire à la certitude, à des fins bien définies qui nous permettent d'avancer sans hésitation. Nous cherchons des raisons, croyant que la clarté apaisera la douleur. Mais quand quelqu'un part sans un mot, le récit reste inachevé, et notre esprit s'emballé pour combler le vide. On rejoue les conversations, on scrute les souvenirs, on se questionne sans fin : était-ce quelque chose que j'ai dit ? Était-ce évitable ?

Pourtant, la vérité, c'est que tout n'est pas fait pour être compris sur-le-champ. Certaines histoires s'achèvent abruptement, nous laissant face à l'ambiguïté. Cela peut sembler une trahison de notre besoin de comprendre, mais cela contient une leçon précieuse : apprendre à cultiver la paix en nous,

même quand le monde autour de nous reste irrésolu.

Chaque adieu, qu'il soit murmuré ou silencieux, porte en lui un enseignement. Les départs sans explication, bien qu'ils soient les plus douloureux, sont aussi les plus transformateurs. Ils nous forcent à reconnaître les limites de notre contrôle, à accepter l'imprévisible, et à pratiquer l'art délicat du lâcher-prise.

Les philosophes nous rappellent depuis longtemps cette quête de sens face à l'incertitude. Les Stoïciens, par exemple, enseignent que si nous ne pouvons contrôler les actions des autres, nous pouvons choisir notre réponse. Marc Aurèle, dans ses méditations, invite à trouver la tranquillité en soi, et non à l'extérieur. Sénèque, quant à lui, met en garde contre les attentes, affirmant que beaucoup de nos souffrances viennent non des événements eux-mêmes, mais de notre attachement à ce que nous croyons qu'ils devraient être.

Les adieux sans réponse nous poussent à cette introspection. Ils brisent l'illusion du contrôle et nous rappellent que la véritable clôture ne dépend pas des autres. Elle vient de l'intérieur. Ce n'est pas comprendre pourquoi quelqu'un est parti ou ce qui a mal tourné, mais apprendre à relâcher ce besoin de savoir. C'est trouver la paix dans le présent, malgré les ombres du passé.

Ce processus est loin d'être facile. Il exige de nous que nous nous asseyions avec notre douleur, sans le baume d'une résolu-

LE DEUIL - LE SILENCE (SUITE)

tion. Il demande une forme de pardon, non pas forcément pour celui qui est parti, mais pour nous-mêmes : pardonner les moments où nous avons douté de notre valeur, les instants où nous avons revisité ce que nous ne pouvions changer.

Avec le temps, nous comprenons que certaines histoires sont destinées à rester incomplètes. Leur sagesse se dévoile peu à peu, nous enseignant notre capacité à puiser force et grâce en nous. Le silence d'un adieu non prononcé, aussi déchirant soit-il, devient un espace de transformation - un lieu où nous redéfinissons la notion de clôture, non pas comme une réponse extérieure, mais comme un état d'acceptation intérieure.

Nous réapprenons à nous faire confiance, à croire en notre capacité à naviguer dans les incertitudes de la vie. Les relations, bien qu'elles soient belles et enrichissantes, ne sont pas l'unique source de notre identité ou de notre force. Un adieu sans réponse nous pousse à chercher en nous-mêmes, à découvrir que nous sommes suffisants, entiers, même sans les explications que nous pensions indispensables.

La douleur d'un départ irrésolu ne disparaît pas du jour au lendemain. Elle fluctue, nous enseignant la patience. Mais avec le temps, ses contours s'adoucissent. Les questions en suspens perdent leur urgence, et le silence cesse d'être une blessure pour devenir un espace - un espace où créer du sens, cultiver la résilience et honorer notre propre cheminement.

Alors, que retenons-nous de ces fins silencieuses ? Peut-être cette vérité essentielle : nous ne sommes pas définis par ce que nous avons perdu, mais par la manière dont nous nous relevons. La force d'avancer sans réponses, le courage de guérir sans résolution - voilà des victoires silencieuses, témoignages de la profondeur de notre résilience.

Ces adieux, même dans leur douleur indicible, deviennent des vecteurs de transformation. Ils nous invitent à lâcher prise, à croître, et à découvrir la beauté discrète de notre propre force - une beauté qu'aucune question sans réponse ou aucun départ non éclairci ne pourra jamais nous ôter.

Carla Stevenson

SOUVENIRS

SORTIE-GLACES AU RESTAURANT "L'UNIQUE" À LA ROCHE



SOUVENIRS

SORTIE-VERRÉE À L'AUBERGE DES "4 VENTS À GRANDFEY



Plus de photos sur notre instagram @residence_stmartin

«LA COUR DES MIRACLES»



Lundi
28 juillet
à 10h30
à la salle
Grande Ourse
Durée 1h34

L'école primaire de Seine-Saint-Denis Jacques Prévert est menacée par l'arrivée d'un nouvel établissement scolaire bobo-écolo flambant neuf. Zahia la directrice de l'école, en quête de mixité sociale, s'associe à Marion, jeune instit pleure d'idées, pour créer la première école verte de banlieue et attirer les nouveaux habitants. Cependant, il va falloir composer avec une équipe pédagogique hétéroclite et pas vraiment tournée vers la nature.

«LE MONDE SECRET DES SONS»



Mercredi
30 juillet
à 15h00
à la salle
Grande Ourse
Durée 44 min

Des technologies de captation perfectionnées enregistrent les bruits de la nature comme jamais auparavant dans cette série documentaire narrée par Sir David Attenborough.

Episode 1 : Chasseurs et proies

Des vers de terre aux éléphants, les animaux du monde entier exploitent le pouvoir du son pour chasser, survivre et échapper aux prédateurs.

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS COMMUNES

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
LUNDI		
28 juillet	10h30	Atelier «préparation de légumes» (salle animation-cuisine)
	15h00	Cinéma «La cour des miracles» (salle Grande Ourse)
	15h30	Fitness
	19h00	Soirée-bistrot (à la Brasserie)
MARDI		
29 juillet	10h30	Sortie-repas filets de perches au restaurant «Bel Air» à Praz, chacun paie ce qu'il consomme (inscription auprès du personnel soignant)
	10h30	Atelier «fleurs en papier» (salle animation-cuisine)
	10h45	Fitness
	15h00	Jeux extérieurs (devant la Résidence)
MERCREDI		
30 juillet	10h30	Atelier «confection de feuilletés» (salle animation-cuisine)
	14h00	Sortie-verrée au restaurant «Le Nomade» à Estavayer-le-Lac (inscription auprès du personnel soignant)
	15h00	Cinéma-documentaire «Le monde secret des sons» (salle Grande Ourse)
JEUDI		
31 juillet	10h15	Messe (salle Grande Ourse)
	10h30	Sortie pique-nique et visite du zoo de Servion (inscription auprès du personnel soignant)
	10h45	Fitness
	15h00	Gymnastique (salle Grande Ourse)
VENDREDI		
1er août	Fête Nationale	
	11h30	Apéritif en musique animé par le duo d'accordéonistes «Les Glenn's papys» (à la Brasserie)
	12h15	Repas en musique

PROGRAMME D'ANIMATIONS

ACTIVITÉS PAR UNITÉS

DATE	HEURE	ACTIVITÉ
CENTAURE		
Mercredi 30 juillet	14h00	Balade
Jeudi 31 juillet	15h15	FormaCube
PÉGASE		
Mardi 29 juillet	14h00	Balade
Jeudi 31 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
PERSÉE		
Lundi 28 juillet	16h30	Balade
Mercredi 30 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
LYRE		
Lundi 28 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
Mardi 29 juillet	15h30	Soins esthétiques
Mercredi 30 juillet	10h00	Jeux de cartes
ANDROMÈDE		
Mardi 29 juillet	14h15	Soins esthétiques
Jeudi 31 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
PHOENIX		
Lundi 28 juillet	14h00	Balade
Mardi 29 juillet	16h45	Apéritif avec l'animation
ORION		
Lundi 28 juillet	14h00	Balade
Mardi 29 juillet	14h00	Balade

MENUS DE LA SEMAINE

	MIDI	SOIR
lundi 28	Crème de légumes Saucisse à rôtir Nouilles au beurre Laitue braisée Yoghourt aux fruits	Potage du jour Salade de tomate et mozzarella
mardi 29	Consommé aux croûtons Ragoût de lapin braisé aux petits légumes Spaetzli maison Tomate provençale Pâtisserie	Potage du jour Jalousie à la viande Salade verte
mercredi 30	Potage solferino Filet de poulet pané Riz créole Carottes glacées aux échalotes Meringue crème double	Potage du jour Oeufs brouillés à la ciboulette Cornettes au beurre
jeudi 31	Crème de légumes Lasagne aux légumes Salade assortie Crème au kirsch	Repas dans les unités Potage du jour Gâteau aux fruits
vendredi 1	Fête Nationale Jambon en croûte Buffet de salade Glace du 1er août	Repas dans les unités Potage du jour Vacherin d'Autigny Tomme de vache fraîche Pommes en robe
samedi 2	Potage aux flocons d'avoine Rôti haché Pâtes au beurre Céleri pomme à la tomate Coquin	Potage du jour Charlotte aux pommes
dimanche 3	Jambon cru et melon Epaule d'agneau rôtie au romarin Pommes sautées Bouquetière de légumes Bavarois à la fraise	Potage du jour Assiette froide garnie Salade assortie

Provenance viandes / poissons / crustacés

AGNEAU : PAYS DE GALLES BOEUF : SUISSE LAPIN : CZ PORC : SUISSE VOLAILLE : EU